

যুমগী লাইয়েং



কবিরাজ—শ্রীতেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ, কাম্বুর্বেদ শাস্ত্রী।

(মমল—মুদ্রা ১০০)

ସୁଖ ଗୀ ଲାଈଁ ଯେଂ

କବିରାଜ

ଓଷୋଗୋବିନ୍ଦଜିଂ ସିଂହ

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ।

প্রকাশক :—

শ্রীতেলেম সরজিৎ সিংহ
কৈশামধোং, হোদাম লৈরক,
ইক্ষাল,

অনিম্বা ফোংবা

১৯৬৬ ইং, জুন

কপি—১০০০

লাইব্রিক কংফম :—

ওঃ কেঃ স্টোৰ,
ইক্ষাল।

নক্ষম :—

দি মণিপুর গীতা প্রেস,
শংকরমৈ বাজার, ইক্ষাল।



৩ যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

“বাহৌদোক”

মহোশাগী ইকচাং ফগৎনবা, অমসুং পুনশি তোমোইগদবা
পাশৈ কয়াচরম খঙদবদগী তমসুং ২৫০০০ খোঙইদবদগী মথল
মথা অয়াস্বা লাইনানা মীঙইববু নাইন্দুনা রাহল্লি। অরাবা পুন্ন-
মকী হৌরকফমদি খঙদবা (৩ জ্ঞান—ignocience) নি। ইশাবু
ইশানা খুদোংখিগদগী বনবা ওহুন্বা নাতিঙৈদা চ্যেকশিনগদবা
শাজেল পুজেল অমসুং নাররগা লাইঙং অমসুং লাইয়েংবগী পথাপ
খরিদি খঙজন্মম থোকই। লাইরবা অনংবা কয়ানা অফবা ডাক্তর
মাইবা কোঁকা ওমদে। মটুগী মথল্লা খুল খুঁদংগী নিংখিনা তম-
লুরবা অফবা মাতিবচাবা ডাক্তর, বৈচ অমসুং মাইবসু মরাং
কায়না লৈতে। লাইরিক অসিদা ইজরিবা অসিনা হৈশিংবা নিংখিনা
তমলুরবা মাইবা, ডাক্তর, বৈচাশিংগী মহৎ শিনগনি হায়জবসু নন্তে।
চাউরাকপা লাইয়েংবগী জ্ঞান, লাইওং হান্না চ্যেকশনগদবা, চাব
থকপগী নিয়ম, মহ লৈতবা চাক থকলুরগা খুদোংখিগদবা লৈরোইবা
হিদাক লাংথক, শাজেল পুজেল চীজাকনচিংবগী হাপচরি। লাইরিক
অসি ইজবদা খ্রী ১০৮ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীগী Hom Re-
medies, Redical Cure, Practice of Naturopathy,
Health and Hygine, সতীশচন্দ্রদাসগুপ্তগী Home and
Village Doctor, Dr Chandra Chakrabati, M. D.
Ph. D. গী Reliable Home Remedies দগী অমসুং

বৈষ্ণব রাজ পণ্ডিত রামনারায়ণ শর্মা ইয়া “আরোগ্য প্রকাশত” গী
 মতেঃ যান্না লোজখি। মরুওইবা অকোনবা রা অমনা মহাত্মা
 গান্ধীজীগী আরোগ্যকুঞ্জীনি “Guide to Health” গী রা যান্না
 লোজখি। লেখকী পুজিলা মরুপ-মশাং শাটৈ-নাটৈশিংগী মরক্তা
 লাইরিকশিং অসিগী মতেঃনা খুদোংখিবনা ভারবা অরা-অবা কয়ীগী
 সেবা তৌবদা ফহনখিবা য়াওখি। শেল ইচং চন্দনা খুদোংখিবা
 অনাবা কখিবা য়াওখিবা অহুদা খাইগী সেবা ওইনবা শন্দোকচ-
 নিংজুনা পুথোকচরি। শরুফ অহন খোকা পুথোকচগনি। চহি
 ৩০ বুক ল্যাচরপেখ ডাক্তর অবা ওইনা অমসুং আবুর্কৈদিক অবা
 ওইনা ডানশরুপা শরুফ (অভিজ্ঞতা—Experience) অসি
 যুমথোং খুদিংগী লেখকী মহং শিদ্দুনা সেবা তৌনবা ফোংদোক-
 চবনি। কনাগুয়া পাঠকশিংনা অরানবা ওল্লতৈনবা য়াওরগসু
 লেখকী তাকপীরকুনা ইতেং পাংবগনি নিংজরি।

ইন্ফাল

খাইগী :—

তাং : ১৬ | ৬ | ৬৬ ইং।

লাইব্রিক সেন্ট্রা।



হীরন্ম লামায়

অহানবা শরুক

হীরন্ম

লামায়

১।	ত্রিত্ব	...	১—৭
২।	জুংখিং (বাত)	...	৮—১০
৩।	মৈ (পিত্ত)	...	১০—১১
৪।	জৈখিং (কফ)	১১—১৪
৫।	অনাবগী পরীক্ষা	...	১৪—২৩

লাইনা অমসুং লাইস্নেং

৬।	লাইহো	২৪—২৮
৭।	লোকখুলাই	২৮—২৯
৮।	খুলাই লৈফা	...	৩০—৩৩
৯।	অক্রম	৩৪—৩৮
১০।	হকচাং চিহ্নতুনা লাইহো তৌবা		৩৯—৪০

স্বনগী লাইনা

১১।	লোকখুংবা	...	৪১—৪৩
১২।	নিউমোনিয়া	...	৪৩—৪৫
১৩।	ব্রঙ্কাইটিশ	৪৬—৫০
১৪।	হারা	৫০—৫৪
১৫।	বক্ষমা	...	৫৪—৫৭

পুংকী লাইনা

১৬।	চাবা তুমদবা	...	৫৮—৬৬
-----	-------------	-----	-------

হীনম

লামাম

১।	মুংগাং	৬৭— ৭৫
২।	অশিনবা কাবা	...	৭৫— ৮২
৩।	পুকধিনবা	৮২— ৮৭
৪।	ঈডোল	...	৮৭— ৮৯
৫।	ফীরাংক নাবা	...	৯০— ৯১
৬।	নাপু কাবা	...	৯১— ৯২
৭।	খোহাং নজগা পুকচংপা	...	৯৩ = ৯৫
৮।	কলেরা	৯৬— ৯৯

ঈশিং মরীগী লাইনা

৯।	লমজুন	৯৯—১০২
১০।	ঈশিং খাও শাওগংপা	...	১০৩—১০৩
১১।	ঈশিং চংপা যাদবা	...	১০৩—১০৪
১২।	ঈশিং খাইদবা	...	১০৫—১০৫
১৩।	ঈশিং মরী ফত্বা	...	১০৫—১০৯
১৪।	ধাতুগা মরী লৈনবা লাইনাশিং	...	১০৯—১১০
১৫।	ফম্বী কংবা	...	১১০—১১১
১৬।	ধাতু আব	১১১—১১২
১৭।	কাছা চংপা	১১৩—১১৪
১৮।	অণ্ডকোয় (খাও চাওথোকপা)	...	১১৫—১১৫
১৯।	ধাতু নাই তাবা	১১৬—১১৭
২০।	টাকী (উপদংশ)	১১৭—১১৯

ঈগা মরী লৈনবা লাইনা

২১।	খমোয় শোনবা	১১৯—১২৩
২২।	শিংলি শোনবা	১২৩—১৩৬
২৩।	রক্ত-চাপ	১৩৬—১৩৯
২৪।	শারৈ	১৪০—১৪৩

হীরা

লক্ষ্য

১।	খিলি চিকপা	...	১৪৪—১৪৬
২।	স্বাকংবা অমদি হকচাংগী জ় রাংখা		১৪৭—১৪৯
৩।	হকচাং পংথবা	১৪০—১৪১
৪।	উনশাগী লাজেনা	১৪১—১৪৪
৫।	লাই থোকপা	১৪৪—১৪৫
৬।	ফোজুম কোরাম লাই	...	১৪৬—১৪৭
৭।	লাইথুং কুষ্ঠরোগ	...	১৪৭—১৪৮
৮।	লাইথুং অঙোবা	...	১৪৯—১৫০
৯।	পোম্বা (যা. রোং)	১৫০—১৬১
১০।	বাঘি	...	১৬১—১৬২
১১।	লংছম মানবী	১৬১—১৬২
১২।	উরিং	...	১৬২—১৬২
১৩।	য়া নাবা	...	১৬২—১৬৪
১৪।	মিং নাবা	১৬৪—১৬৯
১৫।	লাইথেং	...	১৬৯—১৭২

অনোইবা পন্দুপ

১৬।	ঈশিংগী লাইয়েং	...	১৭৩—১৭৯
-----	----------------	-----	---------

হীদাক

১৭।	বিশুদ্ধ শিলাজিৎ	...	১৮০—১৮১
-----	-----------------	-----	---------

হীন্সম

লামাই

১৮। শিবানন্দ টুথ পাউদর	১৮১—১৮২
১৯। বসন্ত কুসুমাকর	১৮২—১৮৩
২০। নেত্র জ্যোতি সূক্ষ্মা	১৮৩—১৮৩
২১। চন্দ্র প্রভা	১৮৩—১৮৩
২২। ব্রাহ্মীবিলাস চূর্ণ	১৮৪—১৮৪
২৩। বালজীবনামৃত	১৮৪—১৮৪
২৪। মহাযোগীরাজ গুগলু	১৮৫—১৮৫
২৫। ব্রহ্মচার্য্য সুখা	১৮৫—১৮৫
২৬। চন্দ্রকান্তি লেপন	১৮৬
২৭। দশ মূল্যরিষ্ট	১৮৬
২৮। কুধাবর্দ্ধক	১৮৬
২৯। মধুমেহ নিরাকক	১৮৭
৩০। চ্যবনপ্রাশ	১৮৭
৩১। আশোকামৃত	১৮৮
৩২। আমলকী রসায়ণ	১৮৮
৩৩। ব্রাহ্মী অমলা তৈল	১৮৯
৩৪। অর্শনাশ চূর্ণ	১৮৯
৩৫। শোধিত হরিতকী	১৮৯

মুমগী লাইয়েং

{:~:~:~}

বিত্ত

“হা থরাই মডামক ! মিগা থানা তরুণমক !” মীকোন-থাগোনবদা
য়ান্না তোইনা শরুরিবা লাইশোনি । আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগা মীতৈগী-
সংস্কৃতিগা চপ মান্নবা বিচার যাওরি । থরাই হায়বদি কিত্তি =
লৈবাক = মপং ; আপ = ঈশিং = মহী ; তেজ = মৈ = মঙাল, মরুং =
মুংশিং = মনিল অমসুং বোম = অতিয়া = অহাংবা মঙাসি হকচাং
শাগৎনবা মরু ওইবা মচাকনি । মঙা অসিদা মমুং-মপান ফাওনা
লৈবা মি (চিৎশক্তি) অসি যাওরগা পোংলম তরুণ অসিনা পুনুনা
মীওইবগী পুলি ওইরকই । জীব (অচংবা হকচাংগী) খুইদগী হেল্লা
কুপ্পবা শরুণ অদুবু কোষ (Cells) কোই । কোষ ময়াম পুনশলগা
তন্তু (Tissue) শেন্মী অমসুং তন্তু ময়াম অসি পুপ্পগা রস, রক্ত,
মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র-সপ্তধাতুনা (হায়বদি মহী
ঈ, শদোং, মহাও, শরু, তোং অমসুং বদ্বী) ওইরকই । থৌরম
খেল্লবগী মতুং ইল্লা আকৃতি—প্রকৃতি (মশক-মঙং-মর্তো) খেল্লববস্তু
মপুং ওইবা মচাক্তি অমত্তনি । মথক্তা হায়থিবা কোষশিং অসি

পঞ্চভূত—(খরাই মণ্ডা) না তিন্নরগতা ওইখি়বনি । অমুবীক্ষণ (Microscope) কী পান্ধৈনা কোষশিং অসি মশক উবা ফংই । তৌইগুম্বুং চেতনা ধাতু (মি) হায়রিবা ৬ শুবা ধাতু অসিদি করিগুম্বা যন্ত্র অমগী পান্ধৈনা মশক উবা ফংদে । ধাতু ৬ মকী মনুংদা চেতনা ধাতুনা মকোকনি । কোষশিং অসিগী মথৌ পুন্নমক শিল লংলিবনি । মথোয় মঙাগী মথরাই চেতনানা ওইরি । চাখি়বা চিঞ্জাকী মরুওইবা শরুকা হকচাং নোই পেলহল্লিবা অমসুং অনৌবা কোষ মতম চানা থোকহল্লিবা থবক পুন্নমক চেতনা যাওরিবা কোষশিংগী মথৌদাংনি । কোষশিংগী অরাম খৌরাংবা কোরুবা অমসুং মপাঙ্গল লৈনবগীদমক্ত মীওইবনা চারি থক্লিবা অমসুং মুনশাশোর হোনজিল্লিবনি । মতমগী মতুংগী ইল্লা কোষশিং অসিনা মশা মন্থরক্লবা মতমদা সচেতন দেহ (Organism) অতুনা শেগায়রবা ফিজোল হন্দোকপগুম্বা থী, যুং হুমাংনচিংবা (মলবু) মপানলোমদা মহৌশা লাইরেন্ধীনা পুথোকলকই । মতৌ অমসুং হকচাংদা কাম্ভ্রবা অশিবা কোষশিং অসিনা পুন্নপ ওইনা শিরবা মতমদা হকচাংসু থাও যাওদ্রবা থাউমৈগুম্বা মুংলি । মচাকী মশক ওইবা হকচাং (পঞ্চভূতময় দেহ—Material body) অমসুং মতুগী মনুং মপান ফাওনা শিনথুংনা লৈরিবা চেতনা নক্তগা চিংশক্তি (Consciousness) ধাতু ৬ অসিনা চাং অমসুং ফিবম চানা লৈরিঙৈদা (সাম্য ওইরিঙৈদা) স্বাস্থ্য (হকচাং ফবা) কৌই । বৈষম্য অবস্থা (ফিবম কাইরক্লগা) হকচাং নারকই । মথকী ধাতু তরুকা বিচার অসি নক্তনা খরা কুপশনবা বিচার অমগা লৈরি । মতুদি :—

“ত্রি ধাতু নত্রগা ত্রিদোষ কোই।” পঞ্চভূত অসিনা পঞ্চিকরণ (ইয়ান-য়ানখুগা) উষ্ণগুণপ্রধান (শাবনা হেনবা, তেজতত্ত্বনা হেনবা), শীতগুণপ্রধান (ঈংবনা হেনবা) অমসুং চালনাশক্তি (গতিশীল ওইবা হায়বদি লেং-ওংপগী শক্তিনা হেনবা) হায়না শরক অহম থোকা খাইদোকপা যাই। অয়িং অশা অমসুং লেং-ওংপগী শক্তি অহম অসিনা সাম্য ওইরগা (চাং কাইদ্রগা হকচাং ফগৎলি অদুগা অসাম্য (চাং কাইরগা) হকচাং নারকই। বায়ু + পিত্ত + কফ হায়রিবা ত্রিদোষ অসিগী বিচার অসিনা আয়ু-র্বেদ শাস্ত্রগী মূলসূত্রনি। দর্শন শাস্ত্রনা সত্ত্বঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণগী মতুংইন্না তত্ত্ব বিচার তৌবগুম ত্রিদোষকী বিচার অসিনা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড ওইরিবা হকচাংগী বিচার তৌফমনি।

সংসার অসিনা মপুং ওইবা ঘটক (থো পাংথোকহনবা) পোৎশক অভ্রমথক লৈরি। মদুদি—সূর্য্য (লুমিং), চন্দ্র (থা) অমসুং বায়ু (লুংশিং)। লুমিংনা মৈশা পীছনা পৃথিবীনচিংবা গ্রহ উপগ্রহদগী মনিল ওইনা রস পুন্নমক চিংশিল্লি। মহাকী ক্রিয়াগী মমিংনা আদান (লৌশিনবা) কোই।

থাগী মশেকা ঈংহল্লি অমসুং রস পুন্নমক মখাদা যৈথরকই। থবকী মমিংনা প্রদান (পীথরকপা) কোই। লৌশনবা অমসুং পীবা হায়বা থবক অসিগী পুথোক-পুশিন তৌছনা লেং-ওংপগী থবক তৌরিবদি লুংশিং (বায়ুগী) থবকনি। লুংশিংকী মতেং যাওদ্রবদি শাবা অমসুং ইংবগী থবকনা করিগুম্মা মরলাইগী ওইবা থবক পাংথোকপা ওমদে। হকচাংদা স্ফোর থিংখুবদা হকচাংগী থৌরম

পূন্মক পুন্মলৈপ লৈপখিগদবনি, মরম অসিনা মুংশিংনা অথোইবনি ।
 লেংলি পাল্লিবা তাইবংপান অসিদা চিংশিনবা, হোন্দোকপা অমসুং
 শিংপা হায়রিবা থবক পুরিবা অহুম অসি মথংশিংনা পিত্ত, কফ,
 বায়ু ত্রিধাতুগী আধিভৌতিক (পোৎশক) ওইবা মশকনি । অদুগা
 আধিদৈবিক (লাইনা ওইনা) হায়রগা মথংশিংনা মহেশ্বর, ব্রহ্মা অমসুং
 বিষ্ণুনি । অধ্যাত্মিকতা হায়রগা হকচাংদা লৈবা পিত্ত, কফ, বায়ুগী
 মশকি । শক্তি অহুম অসিনা হকচাংবু মাংহ্লি, শাগংলি অমসুং
 যোকখংলি । মফম খুদিংমক্তা শিনথুংনা লৈবা প্রকৃতিগী অথোইবা
 শক্তি অহুম অসিনা মতৌ অসুন্না অচং-চত্তা পোং খুদিংমক্তা চংদুনা
 লেংলি পাল্লি অমসুং মাংহ্লি । পৃথিবীনা মুমিংকী অকোয়বদা
 লৈরিবা ধাতু ৬কী মতুংইনা অয়িং অশা অশিং-অরানথা খায়রিবা
 বায়ু, পিত্ত, কফ অহুমগী ক্রিয়া (থৌওং) ওক্তনি । পঞ্চভূতকী কারণ
 ত্রিগুণ সহঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণনি । গুণ অহুমগী কারণনা
 অব্যক্ত প্রকৃতিনি । প্রকৃতি মহোশা হায়রিবা অসি মায়া কোই ।
 মায়া হায়বদি মশক ওইহাক লৈত্তনা ওল্লিবা ঈশ্বরগী শক্তি
 অসিবুনি । মরম অহুনা পরংব্রহ্মগী শক্তি মায়া হায়রিবা অসি
 তাইবংপানবগী মমানি । ভগবানগী য়াথং মতুংইনা পথাপ নাইবা
 তাইবংপানবগী অরেন্না নিয়ম অমগী মখাদা থবক তৌরি ।

মতৌ অসুন্না মপান তাইবংসু নিয়ম অমগী মখাদ লেং-
 ওংলি । লেং-ওংলিবা অসি হৌবদগী সৃষ্টি হৌই । লেং-ওংপা
 তোকপদা প্রলয় তৌই । মহোশানা তৌরিবা থবক অসি মতমগী
 মখা পোল্লি । অয়ুক অঙনবদা ইংই ; মতুনা কফকী মতমনি ।

হুংখিল শাগংলকই—পিত্তকী মতমনি অমসুং হুংদাংরাইরম হুংশিং
শিংলি মতুনা বায়ুগী মতমনি। মতৌ অসুমনা ঋতু ৬ মজ্জা বায়ু
পিত্ত কফকী প্রভাব (শক্তি) অসি সঞ্চয় তৌই। মতুদি—পিত্ত
বর্ষা (নোংজুখাদা) সঞ্চয় (পুনশল্লি); শরদতা প্রকোপ (কাংলকপা
হেনগংপা) মতমনি। নিংথমখাদা (হেমন্তদা) শমন (নেমথবা)
মতমনি।

কফ--নিংথমখাদা সঞ্চয়; বসন্তদা প্রকোপ, গ্রীষ্ম--(কালেনদা)
শমন। বায়ু-ওলাংখা সঞ্চয়, বর্ষাদা প্রকোপ (হেনগংপা
মতম) অমসুং শরদতা (নেমথবা) মতমনি। মীওইবগী
পুনসিদসু বাল অবস্থা (নহা ওইরিউদা) কফ; যুবাবস্থাদা
(ইনখংলকপা মতমদা) পিত্ত অমসুং বৃদ্ধ অবস্থাদা (অহল
ওইরকলবদা) বায়ুগী বিকার ওইরকই। মরম অসিনা দেশ কাল
পাত্রগী মতুং ইল্লা ত্রিদোষ অসিগী বিচার মুন্না তৌরগা বিষমতা
ওইরখা দোষ অছ সম্যে (চাং মান্ননবা) হোংনবনা আয়ুর্বেদ
শাস্ত্রগী আদর্শ চিকিৎসা (তশেংবা লাইয়েংবা) কোই। মতম
অসিগী চাওখংলবা মেডিকেল সাইন্সনা বায়ু, পিত্ত কফ ত্রিদোষপু
মথং শিংনা Nervous tempartment, Billious temp-
ertment. অমসুং phlegmatic tempertment হায়বা অহম
থোক্কা লৌই। প্রকৃতিনা (মহোশানা) সত্বঃ রজঃ তমঃ গুণ
অহমশুনা বিকার ওইরবা তাইবংপান পুষ্ববু শেমগংপা, য়োকখংপা
অমসুং মাংহনবা হায়রবদি মশক ওহোকপাশুমনা মৈ, ঈশিং
হুংশিংনা বিকার ওইরগা হকচাং অসি নারকই। সত্বঃ রজঃ তমঃ

গুণ অহমনা সাম্য অবস্থা হায়বনি—চাং চপচানা লৈরগা অব্যক্ত (কোংদোক্তবা) অহুগুনা মৈ ঈশিং লুংশিং অহমনা চপচানা লৈরগা হকচাং অসি নাদে । জগৎসৃষ্টি তৌনবগী ইচ্ছাদি ঈশ্বরগীনি অহুগা হকচাংদা ব্যাধিসৃষ্টি (নাহল্লকপনা) জীবজগী ইচ্ছানি (মনিংনি) । মরম অহুনা ভারতকী ঋষিশিংনা জীবাত্তত্ত্ব (Germ theory)বু অনাবগী মরু ওইবা কারণ (Cause) নি হায়না লৌদে ; নৈমিত্তিক কারণ (Secondary cause) কোগা চংলকপা মরমনি হায়না লৌরম্মী । মূলকারণদি (মরু ওইবা অনাবগী হৌরকফমদি মহৌশাগী নিয়ম থুগাইবদগী পুলি হিংনবগী পাঙ্গল (জীবনী শক্তি (Vital energy) রাংলকপদগীনি হায়না লেপলম্মী ।

সিদ্ধান্ত অসিদা মতম অসিগী মেডিকেল সাইন্সতা নিংথিনা হৈরবা ডাক্তরশিংসু চুমই হায়না সমর্থন তৌরকলি । মথোয় অহুগী মনুংদা ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর হিপ্পোক্রেটসনা হায়রম্মী (Naturac sanat, Medicus curat). অনাবা ফহনবদি মহৌশা লাইরেম্মীনা ফহনবনি অহুগা ডাক্তরনা মহৌশাগী মতেং পাংবনি । হোমিওপেথ হৌদোকলম্মা ডাক্তর হেনিম্যান জার্মানগী ডাক্তর এমঃ ডিঃ নি । অরিবা অনাবা (chronic disease) য়েংলগা আচর ফিত্তর (প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী) লাইরিক লেংলম্মী । আয়ুর্বেদকী “চরক সংহিতা” লেংলম্মা মহর্ষি চরকসু “প্রকৃতিং ভিস্মং স্মরেং” প্রাকৃতিগী নিয়ম ঙাকদবনি হায়রম্মী । মতৌ অম্মুনা পৃথিবীগী ফাউরবা মমাংগৈগী অম্মুং হজিকী মহর্ষিশিংনা প্রাকৃতিক চিকিৎসাবু য়াম্মা থাগংলি । মহাত্মা

গাঙ্গীজী, স্বামী বিবেকানন্দ স্বামী শিবানন্দ নচিংবা মহাপুরুষ-
 শিংশা ইবা লাইরিক পারুরগা প্রাকৃতিক চিকিৎসাদি অরানবা
 চুমথোকপা লমচং শেমগংপা, পুনশি তোলোইগদবা খুইদগী
 হেন্না নিয়ম চুম্বা, হিংনবগী সাধনানি হায়না তাকলম্মী। মহো-
 শাগী ওইবা নিয়ম মতুংইনা হকচাংদা কান্নগদবা অফবা চীঞ্জাক,
 অচুম্বা শাজ্জং লচং ডাক্তরুনা পুন্নি তিং (জীবনী শক্তি) বু
 য়োক্তুনা থম্বদি হান্না পুথী তৌরগা ঈশিং য়োক্তুনা থমলগা
 যুমকৈ চাকলকপদা কনবগুম ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি (অনাবা ডাক্তরুনা
 পাইম্বৈ) তানশনতুনা থমলবদি তিনজেন লাইচেন্দবা মী অমা
 ওইবা ওমগনি। হকচাংদা লৈরিবা জীবনীশক্তি অসিনা হকচাং
 শেমগংশাগংপা (Assimilation) অমসুং হকচাংদা লৈফব
 থোক্তুবা মচাক (Foreign bodies) মথৈ মাপান্দা পুথোক-
 থিবা (Elimination) তৌই। মহোশাগী ওইবা শক্তি
 অসিনা তৌরকলিবা থবকশিংদা মতেং নিংথিনা পাংশনবনা
 ঐথোয়গী ইথৌনি। অতুগা হকচাংগী শোহুরবা যত্নশিংবু
 কনথংহনবা হোংনবনা লাইয়েং অসিগী মরুওইবা নিয়মনি।
 অনাবাবু লালগুমনা থেংনগদবা নত্তে নারিবা মীবু ফগংনবা
 হোংনগদবনি।

বুংশিং (বাত)

লৈফম অমসুং মথোগী মতুংইল্লা বুংশিং (বায়ু) বু অমসুং
ওইরবসু মখল মঙা থোকনা খাইরি। মতুদি :—প্রাণ ; অপান
সমান, উত্তান অমসুং ব্যান। বুংশাস্বর হোনজনবদা হকচাং মবুংদা
চংশনত্রিবা অতুগী মনিং প্রাণ কোই। প্রাণবায়ু অসিগী থম্মোয়দা
(হৃদি Heart) তা লৈ। প্রাণ বায়ুনা অচাপোং মথৈবু পুত্তা
তানশল্লি। মসিনা কাইরকলগা থাগোকপা স্বরগা মরী লৈনবা
লাইনানা নারকই। অপান বায়ুনা অমাং থোংদা লৈতুনা চাকথাও,
ঈশিংথোং, থোইদৌ, অমসুং খুকউ ফাউবা হংগংহন্দা চংলি।
অমসুং থী, যুং, বীৰ্য্য, বুপীগী থাগী থোংচংনচিংবা মপান্দা
পুথোকপগী থবক তৌই। অঙাং পোকহনবসিসু বুংশিং অসিনা
পোকহনবনি। বুংশিং অসিনা কাইরকলবদি অমাংথোং পুক
ফম্বীগা মরী লৈনবা লাইনা, ঈশিং য়াফম, বুপীগী ফীঙোচংপা
থাগী থোংচং কাইবা, মচা পোকপদা চিংনবনচিংবা লাইনাশিংনা
নারকই। সমান বায়ুনা থোইদৌদা লৈতুনা পক্কাশয় (চাকথাও)
অমসুং অমাশয় (থিরিন্দা) হংগং হন্দা চত্তুনা লৈ। চাবা তুল্লবা
মৈ (জঠরাগ্নি) গা তিন্নতুনা অচাপোং মথৈ তুমহল্লি। অতুগা
অচাপোত্তগী রস, ঈ, থী যুং নচিংবা তোঙান তোঙানবা খাই-
দোকই। সমান বায়ুনা ফল্লবা চাবতুমদবা, থোংহান্সা, ঈপাই
থিবাইনচিংবা অমসুং পুত্তা মতুম কাবনচিংবা লায়নাশিং পোক-
হল্লি। উদাননা খোরিদা লৈতুনা থবাক অমসুং থোইদৌ ফাউবা

হংগং হন্দা চতুনা লৈ। স্বর হোন্দোক হোনজিন তৌহল্লিবসি উদান বায়ুনা তৌহল্লি। রা ঙাংবা, ইশৈ শকপদা লুংশিং অসি শীজিলৈ। উদান বায়ুনা ফল্লগা চাইরুংগী মথক্তা লৈবা লাইনাশিং হায়বদি মিং নাবা, নাকোংগী লাইনা নাতোনগী লাইনাশিংনা নাই।

ব্যান বায়ুনা হকচাং পুন্নমক্তা শিনথুংনা লৈ। হকচাংদা মৈশা য়েল্লি। হকচাংগী পাসল পী। ব্যান বায়ুনা ফল্লগা হকচাং পুন্নমক নাই।

লুংশিং ফংলক্তবগী মরম—কা হেন্না হকচাং নোম লিকউবা, কাহেন্না রাখল তৌরুবা, বৌর্য মাংহল্লুবা, চানিংদবা পোং চারুবা, পুক্রিং রাখল রাবুবা, শাজেন কা হেন্না তৌরুবা, অহিং মিশেং খাংলুবা, চারা য়ান্না হেল্লুবা, হকচাং থিংপা, অশাবা, অখাবা, অফকপা কা হেন্না চারুবা, অকংবা অয়িংবা, ঘী থাওদা তাওবা অচাপোং শা, ঙা অকংবা কা হেন্না চারুবা, থী, য়ং ওনিংবা, হাকথি খনবা, হকাম চনবা, পি তাবা, লুংশিং খাইবনচিংবা থিংগং-লুরগা মথকী লুংশিং মখলশিং অসি প্রকোপ ওইরকই (ফংলক্তে)।

লুংশিং ফংলক্তগা ওইরকপা ফৌবম—হকচাং নিকলকই, হকচাং পংথরক্তুনা শোকপা খঙলক্তে, হকচাং চোকথ হুইথরকই, শিংলি খুইজল্লকই, অমাংবা কনশল্লকই, তু চুংগল্লি, ঈশিং খৌরাংগল্লি অমল্লুং চীন ফকলকই।

বায়ু বিকারগী লাইয়েং—অথুদ্বা, অশিনবা, অয়াকপা, রস য়াওবা অচাপোং বায়ুনাশকনি। লুংশিং কাংবা ফহল্লি। থাও

ঘীনচিংবা মরেক মহাও যাওবা শীজিন্নরগা অমসুং হকচাংদা হঙ্গাম
থাও তৈবা, হকচাং নোয়গদবা, থুনা তুমগদবা অচাপোং চারগা
ফগৎলি।

মৈ (গিত্ত)

পিত্ত অসি মফম অমসুং মথৌ খেৎনবগী তুংইনবা মখল
মঙা শুই। মত্হুদিঃ—পাচক, রঞ্জক, সাধক, আলোচক, অমসুং
ভ্রাজক।

পাচক—মসিজ্বা (pancrease) দা লৈরগা চান তুমনবদা
তেংবাংই।

রঞ্জক—পৈ অমসুং ফীরাভা (Spleen and liver)দা
লৈরগা চাখিবা অচাপোত্তগী ওইরকপা রসপু ঈ ওলচল্লি।

সাধক—বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি (রাখল, লোশিং, নিংশিংনবা
পাঙ্গল) পোকহল্লি।

আলোচক—মিত্তা লৈরগা উবা উয়বা শক্তি পী।

ভ্রাজক—হকচাংগী উনশাদা লৈতুনা কুহু কুমেন লংহনবা
অমসুং নিংথিবা পোকহল্লি।

পিত্ত প্রকোপ মৈ ফৎলক্তবগী মরমদি য়ান্না শাবা পোং
শীজিন্নবা, মুংশা কা হেন্না য়াইকবা, মৈ য়াইকবা, মোরোকুদ্বা অশাবা
পোং চারুবা, হঙ্গাম মরু, আচার, থোইদিং তিসি (কেসে) শদ্রোম
অফদ্বা, মুনচিংবা শীজিন্নরগা হকচাংগী মৈ শাওগৎলকই। শাওকবা
অমসুং চরা হেনবাসু পিত্ত প্রকোপ ওইরকই।

মৈ ফল্লগা ওইরকপা ফীৰম—হকচাং
শাগলকই, ডাংলকই হুয়াং শৌরকই, ঙৈ হাথরকই, রাহরকই, চীন্দা
শাবা অমসুং অশিনবা কাবা, অমসুং হকচাংগী কুচু নাপু মান্নকই ।

লাইকোং—হকচাং ইংগনবা অচাপোং (নীতবীৰ) অথাবা
অথুয়া অমসুং অফকপা রস চাবা পিত্ত নাশকনি । শঙ্গোম, ঘী
নীজিন্নবা পিত্ত ফহল্লি ।

ঈশিং (কফ)

লৈফম অমসুং মথৌ খেংনবগী মতুং ইন্না কফ মখল মঙানি ।
মদুদি :—ক্লেদন, অবলম্বন, রসন, স্নেহন, অমসুং স্নেঘন ।

ক্লেদন—অমাশং (খীরীন্দা) লৈছনা অচাপোংপু চবেং
চবেং লাওহল্লি ।

অবলম্বন—হৃদদা লৈছনা অন্নরস (চাখিবা পোংনা
ওইরকপা রসনা থম্বোয়গা নতেং পাংথোকহল্লি ।

রসন—খোনাওদা লৈছনা চারিবা পোংপু মহাও খওহল্লি ।

স্নেহন—কোত্তা লৈছনা ইন্দি পুন্নমকপু মেংহল্লি । অমসুং
পেলহল্লি ।

স্নেঘন—হকচাংগী তাংশিংদা লৈরগা তাং পুন্নমকপু লেং-
ওংপা য়াহল্লি ।

কফনা প্রকোপ ওইরকপগী মনম—
য়ান্না কা হেমা ইংলুবা, হকচাং শাজ্জেল রাংপদগী মরাই কালেকই ।

শগোলহরই পাল, খোংক্রম, মাইরেল, শঙ্গোম অকম্বা, চিনি, গিঠাই চারুগা বফ হেংগৎকই।

খুদম—কফনা প্রকোপ ওইরগা হকচাং অসি নাং নাং লাওরকই। হাক্জবা, ইংলবপা, হকচাং লুয়া চাবা তুমলজুবা, থী, য়ং, হকচাং অসি তাইকেং তাইরকপা, চীন্দা অথুয়া নজ্জগা অয়াকপা মথাও থোরকই।

লাইয়েং—উনবীন্দা ওইবা = হকচাং শাগৎকদবা চিঞ্জাক অশাবা, অফকপা, অখাবা, পথা নীজিন্নগনি। চাবা হেনবা, ওথোকপা, মাংথোকপা অমসুং ভাম্মাং ওাংথোকপা কান্নৈ।

চাওরাকপা মহৌশাগী হোংবা নাইড্রবা ত্রিত্ত্ব নজ্জগা ত্রিদোষকী বিচার অসি হান্না খঙেলগা মীগী মশাদা করুয়া দোবনা হেনবগে হায়বদু খঙেলগা অনাবা ফগৎনবা হোংনগনি। মথক্কসু হায়থো। মত্ছিদি :—ঋতু খুদিংমক অশাবনা হেনবা, অয়িংবনা হেনবা অমসুং লুংনিংনা হেনবা অহম থোকা খায়দোকলি। মতম মতম অদুদা চাবা থকপা শাজেল পুকচেলসু ঋতুগী মতুইন্না শীজিন্নগদবা অদুবু ‘ঋতু চর্যা’ কোই।

হেমন্ত—নিংথম থাদি হকচাং কনখৎলি। মপানগী লুংশিৎ ইংই অমসুং কংশিল্লি। হকচাংগী মৈশা মনুংদা চংশনথি। চাবা থকপা থুনা তুমই। হকচাং নোয়থৎকদবা থী, শদোম, হরইনথিংবা চাবা কান্নৈ। মশা নোয়গনদবা মীনা নোইনবা লাক্কহোবা কান্নৈ। হাকচাং শাজেল তোঁবা অমসুং লুংশা যাইবা কান্নৈ। অশাবা,

অথাবা, অফকপা, হুংশিং জৌগদবা, অহিংবা অচাপোং থাদোকনি ।
হেমন্তদা কফ পুনশল্লি । পিত্ত ফগংলি । হুংশিং কংশিল্লি ।

বসন্ত—হেমন্তদা সঞ্চয় তৌবা কফ (লোকী) শরুক অহু
বসন্তদা প্রকোপ (কাংলজুন) কফকী লাইনা পোকলকই । মরম
অহুনা লোকী লাইনা তৌগল্লি । অহুগা লাইঙ থোকল্লি । কফ
হেনগদবা অচাপোং চাবা ফত্তে । চাবা তুমলোইদবা (গুরু ওইবা)
অশিনবা, মরেক মহাও যাওবা, অথুয়া, অহিং-মীশেং থাওবা
পুন্নমক থাদোকনি । ঈশিং অশাবনা ইরুজবা কান্নে । আতা,
অরিবা চেং, নিম, নোমাংখা, মুগ, শা-ঙা অতেকপা চাবা কান্নে ।

কালেন্দা—পিত্ত মৈনা হেনগংপা মতমনি । চাবা তুমদবগী
লাইনা, হায়বদি থোংহান্স, চাবা তুমদবা লাইহৌনচিংবা অনাবনা
নাগনবা মতমনি ! হুয়াং যান্না থোকপা মতমনি । অহাওবা,
অয়িংবা, মহী লাংবা অচপোং চাগনি । অয়াকপা, অশিনবা;
অশাবা, হকচাং শাওগংকদবা অচাপোং চাবা ফত্তে । কালেন্দা
বায়ু সঞ্চয় তৌই । কফ মহৌশানা ফগল্লি ।

বর্ষা—কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তৌহৌবহু নৌংজুখাদা প্রকোপ
ওই । মহু ফগংনবা অশিনবা, অয়াকপা, অথুয়া রস শীজিন্নগনি ।
চহি অমগী মনুংদা মীওইবগী হকচাং যান্না শোষ্টে অমসুং চাবা
তুল্লবা মৈসু শোল্লি । মতম অসিদা হরাই, শা-ঙা যান্না চাবা
ফত্তে । হরাই মুগতি চাবা যাই । হকচাংগী মৈ ফনবা অফবা
হীদাক শীজিন্নগনি । বর্ষাদা পিত্ত সঞ্চয় তৌই ।

শব্দ— নোংজুখাদা সঞ্চয় তৌবা পিত্ত অহু শরদতা কাং-
লকই। মরম অহুনা অফকপা, অধুয়া, অথাবা, অয়িংবা পিত্ত
ফগদবা হীদাক অমসুং চিঞ্জাক চাগনি। হৈ, খোইহি, শঙ্গোম
আতা চাবা কান্নৈ। ঘণগী ঘী মতম অসিদা চাবা কান্নৈ।
পিত্ত ফন্তুবা মীগীদমন্তা জোলাপ শীজল্লাবা কান্নৈ। পিত্ত ফগৎনবা
নিংথো খোংলি, পেরুক, ব্রাক্সী (১) ব্রাক্সী (বিরণী) কনাগুমগী
মন্তা পেরুক ঘীগা লোয়ননা তোলা ১ | ১ শঙ্গোম অশাবগা
চামিলগনি। চায়াল অমগী মন্তাদা চিরতা (চিরাইতা) মিশ্রিগা
লোয়ননা তীংলগা থকপা কান্নৈ। মতম অসিদা চিং, চিং লাওবা
পোং, অশিনবা উতিগুম্বা, ঘী-থাও শঙ্গোম, ঈশিদগী পোকপা
অচাপোং অমদি ওা চাবা ফন্তে।

অনাবগী পরীক্ষা

অনাবগী লাইওং লেপ্পদি অরাইবা থবক নত্তে। যান্না
কুপশল্লা য়েংবা হৈবদি, মতম কুইনা অনাবা য়েংলক্সবা ডাক্তর,
বৈদ্য অমসুং মাইবনিংগী মর্থোনি। অহুম ওইনমক মহোশা
লৈফম থোকপা হকচাংগী ফিবমদগী করি করি কাইরক্সবগে হায়বহু
মী খুদিংমক্সা চাওরাক্সা খঙফমদি থোকই। মিহন জাল্লাবা স্বর,
হকচাংগী মৈশা, থী, য়ং, লোক, লৈ, পুক থম্মোয়, থবোম্বী
অমসুং ফীরাকনচিংবদা পরীক্ষা লৌরগা চাওরাক্সা হকচাংগী লাইওং

অমদি লেপ্লা ওম্বী। মরম অতুনা মর্তো করম তৌনা পরীক্ষা লৌগদগে হায়বগী মরমদা মখাদা তাক্রি।

মিহুন—খুং য়েংকী খুদোম্বী, খুংয়াই অমসুং খুংনিংথো অহুননা অনাবগী খুজ্জং (খুবী মরুদা) ছুপাগী ওইরগা য়েত্তা মুগীগী ওইরগা ওইদা মিহুন য়েংগনি। খুদোম্বী অমসুং খুং-নিংথোনা কস্তক নমলগা খুংয়ানা কোমতক নমহুনা ছল্লিবা মিহুন অতু ঘড়ী অমগা চান্নহুনা মিনিট অমদা কয়া ছনবগে হায়বতু মশীং থীগনি।

পোকপদগী—চহি ১ ফাউবা অঙাংদা মিনিট অমদা ১৪০ দগী ১৫০

চহি ২দগী ৫ ফাউবদা " ১০০ দগী ১১০

চহি ৬দগী ১০ " " ৯০ ১০০

চহি ১১দগী ১৪ " " ৮০ ৯০

মপুং ফারবা ১৬ তগী ৫০ " " ৭২ ৮০

অহল ওইরক্কবদা " " ৬০ ৭০

হিন্দদগী হৌগৎপদা মিনিট অমদা ৫ দগী ১০ ফাউবা হেনগংলি।

চেল্লবদি ১৬০ রোম ছরি। কিরবা অমসুং পুরিং য়ান্না রাবদা ৫০ ফাউবা ছরি। লাইহৌ হৌবা মতমদা মিহুন মশীং হেন-গংলি। চাবা তুমদবা, লু-তাং চিকপা, নিউমোনিয়া, অমসুং টায়ফয়েডনচিংবা লাইনাদা মিহুন ছল্লিবসিগী মশীং য়ান্না হুন্সরকই।

মিহুনগী তানজা (Beat), চাওবা (Volume), মিহুনগী মপাঙ্গল কনবসু (Pulse pressure) য়েংগনি। মশা ফাবা মী অমগী মিহুনদি মপুং ফানা, চাং নাইনা ছল্লি, মিহুন শেংই। মিহুননা

হৃদয়ে (Heart) কী ক্রিয়ম লেপা ওয়া। মপাঙ্গল ইয়াও
রাওদনা থুনা থুনা হ্রস্ববদি মিহন অথবা (Frequent pulse)
কৌই ; ইকচাং শোহুরকপগী খুদমনি। যান্না তপ্পা তপ্পা হ্রস্বগা
অতপ্পা মিহন (Law pulse) কৌই। কোজা ই হু কাখ বা নত্রগা
সত্যাস রোগ (Aplopexy) তৌখবদি যু ডাওরব, অমসুং গজা
আফিংনচিংবা নেশানা ডাওরবদি অসুয়া তপ্পা হ্রস্ব।

মিহন য়েংবদা লং তিংবগুয়া ফাও বদি অকুপ্পা মিহন
(স্থানাডি) (Threading pulse) কৌই। কলেয়ানচিংবা ইকচাং
য়ান্না শোহুরকপা মতমদা অসুয়া তৌরকই। মিহন য়েংবা মতমদা
মিহন ওাইহাক ওাইহাক লেপবদি মিহন শোনবা (Feeble
pulse) কৌই। মিহন হ্রস্ব হ্রস্ব অনিরক অহমলক হ্রস্বগা
হেঁক হেঁক লেপবদি মিহন পোখাবা (সখিরাম নাড়ি Inter-
mittent pulse) কৌই। মসি থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি।
মিহন হ্রস্ববদা ওাইহাক অমুক থুনা, ওাইহাক অমুক তপ্পা হ্রস্ববা
অহুবু চাং নাইদবা মিহন (অসম নাড়ি Irregular Pulse)
কৌই। মসিস্থ থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি। মিহন য়েংবদা যান্না
পৌনা পৌনা হ্রস্ববদি মপুং ফানা মিহন (পূর্ণ নাড়ি Full pulse)
কৌই। মশা ফবা মীনা থবক ইনখাং যান্না শুকুরগা অসুয়া
হ্রস্বগল্লি। মিহন য়েংবদা করিনতা ফংদ্রবদি মিহন মাংখ বা
কৌই। মতম সিদা থম্মোয় অসি যান্না শোহুরে হায়বা থঙনগনি।
মিহন য়েংবদা যান্না মপাঙ্গল কপ্পা খুদোল য়েংলিবা অহু কাওরা
মথকোমদা হ্রস্বগংলবদি মিহন কনবা (শক্ত নাড়ি Hard pulse)

কৌই। অহল ওইরকলবাদি মিহ্ন অসি শুপতোক শুপচিন
তোবসি মপাঙ্গল হুহুরকই।

হোল্লিবা স্বর অসিস্ত মুন্না য়েংশনগনি।

হেক পোকপদা মিনিট অমদা ৪০ রক হোল্লি।

চহি—অনি ফাওবদা --- ৩৫ " "

২দগী ৯ ফাউবদা — ২৩ " "

৯দগী ১৫ ফাউবা — ২০ " "

১৬ তগী অহল ওইবা ১৮--২৫ হোল্লি।

অমুক হোনজনবা অমস্তং অমুক হোন্দোকপদা স্বর অমা
শাগদবনি। অরাবা থবক শুরুবা, লাইহৌ, যক্ষার, ঈ থাংলক্তুগা
স্বর মশীং হেনগৎলকই। অদুগা হারা, থোপ্তা পেয়া, সন্তানরোগ
ঈশিং পুকচং, হকচাং পংথবা, থম্মোয় শোকপনচিংবা লাইনাদা
স্বর মশীং হুহুরকই। আফিংনচিংবা নেশা চারুরগা ফীবম অস্তম
তৌরকই। তুয়া মতম অমস্তং য়ান্না ইংলগা স্বর মশীং হুহুরকই।
পুত্ৰা থং নমলগা অমুক রাংথংপা অদুগা অমুক হাপচনবদা
স্বরগী মশীং পরীক্ষা লৌগনি। মশা ফবা মীগী স্বরদি মখোল
ভাদে।

হকচাং মৈশা :—হকচাংগী মৈশাদগী অনাবগী
লাইহৌগী মরগদা পরীক্ষা লৌনবগীদমক্তা থম্মোমিটর কোবা থংলাই
অনা গৈরে। ডিগ্রী ৯৪%নক্তগা ৯৫%দগী ১১০%ফাউবা স্নাহীদাক্তা
কাথংলকপদা হকচাংগী মৈশা ওনবা য়ারে। থম্মোমিটরবু অহানবদা
ডিগ্রী ৯৫%গী মখাদা মতোন্দা কন্ন পায়ুনা হুন্না কনথংগনি।

ডিগ্রী অমমমদা অশাংবা লৈই অমমম চিংলি অহুগা ডিগ্রী অমগী
 মমুংদা অতেনবা লৈই মচা ৪/৪ গা চিংলি। মমুং পোইন্ট কোই।
 লৈই অশাংবা অহুগা থারগা কা অমমমদা লৈই ৫/৫ নি।
 লৈইশিং অহু পোইন্ট (২) গী মমুংশিনবনি। ৯৭.৬ কী মপাদা
 তেনজৈ অমা লৈ। মমু মমোশা মশা লাইহো লৈতবা হকচাংগী
 মৈশা লৈবা মফমনি। মমুদগী তারগা নমুগা হেল্লগা হকচাংগী
 মৈশাগী পরীক্ষা লোগনি। হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লৌবা
 মতমদি মুগিং খুদিংগী অকরবা মতমদা লোগনি। লাইহো বনা
 তৌবা মীগীদনক্কা পুং ২।২ গী মমুংদা থমোমিটরগী রেকোর্ড থমগনি।
 য়েংলমদাইদা অনমুং য়েংবা লোয়ংগা ঈশিং অয়িংবদা নিংখিনা
 চামথোকনি। শেগ্রাক্তমু ফিনা তৈথোক্তনা হুয়াং কাহল্লোই।
 মমোশাগী ওইবা— ৯৭° দগী ৯৮° ফারমহিটর (F.)
 তাথবা— ৯৭° দগী তাথখিবা (E.)
 কলাপচ (Collapse) বানথবা— ৯৫° মখাদা লৈখুবা (F.)
 হায়ফেং লাইহো লৈবা (Febrile) ৯৮ ৪ দগী মথক্কা
 লাইহোঅকনবা নমুবা (Moderate Fever) ১০০° দগী ১০৩ (F.)
 লাইহো অকনবা (High Fever)—১০৪° দগী ১০৫° (F.)
 অয়োবী লাইহো Hyperpyrexia)—১০৬°

য়ান্না ডিগ্রী কাথংখিবা অমমুং য়ান্না ডিগ্রী হুহুখুবিদি খুদোং-
 খিবিদি হায়না লোগনি। অগ্রাংগীদি অহুদগী ডিগ্রী ওংখায়
 হেল্ল লৈ। লৈদা য়েংলগা শেগ্রাক্তগী ডিগ্রী অমা তেনগনি।
 কলেরাগুম্বা য়ান্না শাখিবা লাইনাদা শেগ্রাক্তা ৯৬% ডিগ্রীদা

লৈরগা লৈখা অমসুং অমাংখোংদা ১০৬° নভ্রগা ১০৭°তা লৈবা
য়াওই। মদু হুংপান ওল্লনা কোই।

মিছন, মৈশা অমসুং স্বামী অনুপাত
মিনিট অমদা (মরী লৈনবা চাংচং) :—মী অমগী মিছন
৭২ রক ছল্লি অমসুং হকচাংগী মৈশানা ৯৮° ডিগ্রীনি অতুগা চপচাবা
স্বরনা মিনিট আদা ১৮ হোল্লি। মসিদা হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী
অমা বারকলবদি মিছন্দা ১০° অতুগা স্বরদা ও লক হেনগৎকনি।
খুদম ওইনা মিছন ৮২ অতুগা স্বর ২১ রক হোনগনি। মতো
অসুয়া ডিগ্রী হেনগৎলকপগা লোয়ননা মিছন্দা ১০।১০ স্বরদা
৩৩ তিনশনগনি। মসিগী অনুপাত অসি কাইরবদি খুদোংখিবনি
হায়না লৌগনি। নিউমোনিয়াদদি মিছনদগী স্বর হোনবনা মশীং
অনুপাত হেন্না হোল্লি।

মিছননা য়ান্না হেনগৎপা অতুগা হকচাংগী মৈশানা থোই-
দোকনা কায়দবা অহু ওইরবদি থম্মোয় (Heart) মথং মথং
শেহুরকলে হায়বা খঙনগনি। টায়কোইড, মেনিনজাইটিস অমসুং
থম্মোয় শাওগৎপনচিংবদা মিছন মশীং হুহুনা অনুপাত কায়না ছল্লি।

ফীরাক য়েংনবগীদমত্তা য়েংথংবা অনাবগী খুং অহু খুদুম
শিংহরগা মরেংবন্দা থাংগৎলগা মাইবা ডাল্লুরগী ওইথংবা খুংনা
মনঙ্গন্দা পায়রগা য়েংনা নমছনা য়েংগনি। অনাবা অহুদা নাংবিয়া
হায়না হংগনি। অতুগা ফীরাক মপাদা খুংনা নমছনা পরীক্ষা
তৌগনি। ফীরাক চাওথোকল্লবদি চাওনা থেংনগনি। নারলদি
খুংনা নম্বদা নাংগনি। অনাববু লোংনা হিপহন্দুনা খোঙ অনিমক

কোনশলহল্লগা স্বর তপ্পা তপ্পা হোনগনি। মতম অতুদা পুজ্জা
খুংনা নমতুনা য়েংগনি। পুজ্জা লৈ অমসুং ফীরাংক চাউথোকলকপা
অমসুং মুংনিং কাথংলবদি য়েংবদা ইরায় লায়না খঙগনি।
অক্রম অমসুং সিফিলিস তৌখিবা মীদি ফীরাংক চাউথোক-
কনি। ফিরাংকনা কল্লবদি সিরসিস ওইগলি। অক্রম, কালাজ্বর,
টায়কোইড, প্লেগতা পৈ চাউগলি। অঙাংদদি মশা ফরবসু ফীরাংক
চাউগলি। অতুগা চহি ৬ হেনখুবদি ফীরাংক খরা খরা পিকশনখি।

টেল—তিংথোকহল্লগা—মচু, চোংপা, কংবা অমসুং
থাগৎপরা হায়তুনা য়েংগনি। ঠৌনা থাগৎলবদি পাইওরিয়া, চীন
খৌনাও, পুকনাবা অমদি লাউহৌ লৈরে খঙগনি। লৈ ইকং
কংলবদি মশা শোল্লি হায়না খঙগনি। লৈ অতুনা লৈখোংদা থাগৎ-
লবা অতুগা লৈগী মপান্দা ইকোয় কোয়না ডাংনা লৈরগা ময়াইদা
থাগৎলগা পুজ্জা লাইনানি হায়না খঙনগনি। লৈনা ইভৌ ঠৌনা
শল্লৈবান কারবা অমসুং বাদামগী মচু মারবদি সান্নিপাটিক
(typhoid) নি হায়না লৌগনি। থম্বোয় অমসুং থবোম্বী শোক্লবদি
লৈগী মচু ঈদৌনা ঙাই।

খী—অনাবা খুদিংমকী খী পরীক্ষা তৌগনি। কয়ারক
মাংবগে? কয়া য়াংবগে? মচু কমদৌই? ঈ নাই অমসুং থাও
য়াওবরা য়েংগনি। মী অননা নোংমদা চাখিবা পোংকী শরুক
অমদি মাংখোকই। মশা ফরা মীগীদি মচু ঙাই, থোংসু থেংসে
অতুগা কনবসু কনদে ময়াইনি। মাংবা য়ৈখৎকনবা মীগীদি কনবসু
কনি চাংসু য়ানদে। কপেরাগীদি মচু চেংহি গাল্লি। ডীনগী

অমাংবনা মচু শংই। মাংবগী মচু যুরগা ফীরা ক ফজে হারবা খঙনগনি। চাকখাউদা ঈ থোকবদি অমাংবা আলকাট্রা মচু মারি। হোলহাও য়াওরগা ঈতোল (Dysentery) তৌরে হায়বা খঙনগনি। মাংবদা তীম্বোক অশিবগুমা মরী মনী য়াওরবদি গৃহথী (colitis) তৌরে খঙনগনি। মাংবদা ঈ তারবদি মুংশংনি। অমাংবা য়ান্না নমথিবদি থীরিল পুমথরে হায়বা খঙনগনি। চিনি অমসুং মরেক মহাও য়ান্না চারবদি অমাংবা শিন্নম নন্নি। অমাংবা মচু ভৌরবদি মহাওগী জাং তুয়া ওমজে হায়বা খঙনগনি।

হকী ঈশিং—কয়ারক চংপগে? কয়া য়ান্না হানবগে? মচু কমদৌই? মনম য়ান্না নমথিবরা? ঈশিং চংপদা করি করি য়াওবগে? হায়বতু য়েংগনি। মশা ফরিবা মী অমনা ঈশিং আউস ৫০ হারি। লাইগৌ, ঈশিংযাকম ভৌগৎলকপা, থায়োয় শোনবা অমসুং তুম্মাং য়ান্না শৌখুবদি ঈশিং লিকই। ঈশিং পুকচং, হিস্তরিয়া (ঈনা শাটের) নারবদি হারদগী ঈশিং কা হেন্না চংলি। হকী ঈশিংদা ঈ য়াওরবদি গোলাপ মচু মারি নজ্জগা ওংই। ঈ য়ান্না য়াওদ্রগা রাওথানৈ। হকী ঈশিংনা ওংলগা পিত্ত (Bile) য়াওরে খঙনগনি। হকী ঈশিং পাত্র অমদা মতম খরা থমলগা থাও গোলাপ মচু মানবা নজ্জগা নাপু মানবা কারকলবদি যুরিক এসিডনি হায়না খঙনগনি। মচুম তৌরবদি গ্রন্থিবাত অমসুং লমহলগী মুং লৈরে হায়রা খঙনগনি।

লোক—লোক কয়াম শিংপাগ? মনম মচু অমসুং নংবা লাংবনচিংবা য়েংগনি। ব্রোকাইটিসনা, যক্ষার, নিউমোনিয়াদা

লোক যান্না শিংতোকই। পুরিসিদদি লোক যান্না শিংতোক্কে।
 ব্রহ্মাইটিসতা কেঙ্গোল যান্না যাওই। থবোদ্বীদা ঈশিং লৈরবা,
 থম্মোয় শোল্লাবা, ঈশিং মরী শোকলগস্তু অমস্তু তৌগল্লি। ব্রহ্মাই-
 টিসকী যান্না লিশল্লকলগা লোক যান্না নংলকই অমস্তু ঙালকই।
 থবোদ্বীদা মখুল লৈছুনা হোরবদি নাপু মাঙ্কবই অমস্তু থাও
 মানবা লোক শিল্লকই। হুপিং কফ, লোক কংখু, চরম নবদা
 লোক ইথোক থোক্তে। লোকী মচুনা মোরোক অকাবা মচু
 মাল্লবদি অমস্তু ঈশিংদা থাদবদা পাত্রদা পকতুনা হৈদোকলবা
 কাউদা নপুনা লৈরবদি নিউনোনিয়ানি হায়না থঙগনি। লোক
 শিংপদা ঈ যাওংগা যক্ষারনি হায়না লৌবা যাদে। চরমদা
 নাবা, চাকথাও চাফংপা, থম্মোয় শোনবা, ছুপীনা থাগী স্নাতু
 য়ৈথৎপদগীস্তু ঈ শিংলি অমস্তু ঈ ওরকই। লোকনা মোংলবা,
 স্বাওথাংনরবা, ধৌবা নংগা যাইঙং মচু মাল্লবা, কোঙ্গোল যাওড্রবা,
 ঈশিংদা লুপলবা অতু ওইরবদি লোক্তা নাই যাওরে হায়বা
 থঙনগনি। লোক যান্না মনম নমখিরবা যক্ষা থবোদ্বী শোঙ্কগা
 তৌরকই।

অনাবা ফাউবা মফমদা রাখল তৌগনি। নাবদি মপাদা
 নাবা (Reflex pain) মনা অমা লৈরি। মতুদি ফীরা ককতবগী
 পুকথিল্লগা য়েংথংবা যাং অমস্তু পুদী মখাদা নাই! ঈশিং মরী
 ফক্তগা থিনবা (লমছলদা) পুক, লিঙ্গ অমস্তু হকচাংগী খাও
 (অণুকোষ), শৌজথোং ফাউবা নাই। অনাবগী চহি, লাইঙং,
 অনাবগী ইতিহাস, লৈফম, চিঞ্জাক (আহার বিহার) তমস্তু

লাইনা অছ ন.ডিউদা হান্না নাখিব লাইনা (Predisposing cause) করি করি লৈখি হায়বছ থিজিনগনি।

থেনোশী — অনাববু ফমহল্লগা নল্লগা চেপহল্লগা মশীং ৩৩ লক হায়বদি অমা-অনি-অল্লম হায়দুনা তপ্পা তপ্পা চাং নাইনা মশীং থীহনগনি। মতম অছদা নংগন্দা খুবাক নম্বদা খুস্তা “য়ং যং” লাউনা পানগনি নল্লগা পান্দ্রবদি ষ্টেটসক্লোপকী পাইনৈনা অনাববু স্বর শাংনা শাংনা হোল্লগা থাবাক্কা অমম্বং নঙ্গন্দা মখোল তাগনি। থবোশী শোকলবদি খু খু লাউনা নল্লগা হুইস হুইস লাউনা মখোল তাগনি।

থেনোয় — নাকোংনা নল্লগা ষ্টেটসক্লোপকী মতেংনা ওইগী থোনখাদা মখোল তাবদা মিহন মখোল অনিখক তাগনি। অমনা খরা শাংবা অমনা খরা তেনদা ; অনিছ অমত্তা ওইনা তারবদি খুদাংথিবনি হায়না লৌগনি। মরক মরক্তা লেপ্পা, চাং নাইদবা, কল্লা কল্লা ছনবা, তপ্পনচিংবা মখোল তারগা মরোশাগী ফীবমদগী কাইরগা থেনোয়গী ফীবম কাইরে হায়বা খঙনগনি।

জ্বর (লাইহোঁ)

(Simple Fever)

হকচাংগী মৈশা (তাপ) হেনগৎলকপগী মমিং লাইহোঁ (জ্বর) কোই । লাইহোঁনা লাইনা পুন্নমদী নিংথোনি । লাইনা পুন্নমত্তা লাইহোঁ হায়বনি ইচেন চেন্নৈ । পোকপা অমসুং শিবা অনিমত্তসু লাইহোঁগী শক্কা খরদি ইয়াও যাওই । অনিগুন্ম লাইহোঁ অসি মখল মপা য়ম্মি । অহানবদা মগোশাগী ওইবা চুগী লাইহোঁগী মরন্দা ইওগে ।

লক্ষণ (হোঁলকফম)—হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাকনা হেন্না লৈবকলবা মতন্দা হকচাংগী মৈশানা হেনগৎলকুনা মপান্দা পুথে কুবা হোংরকই । হকচাংগী মৈ কনগৎলকপগা লোয়মনা মিছন কনগৎলকই । স্বর নমাথরকই । ঈশিং মচু শেংদবা অমোংপা হারকই । মচুনা ও কপ'দ হকচাংগী ঈদা শেংদবা মচাক যান্না যাওবদু মগোশা কোবী লাইরেখীনা হকচাংদা লৈরিবা ফকুবা মচাক অচ'বৈ চাকথেজুনা মাংহনগে হোংনরি । থা বিন্দা অমাংবা পন্দনা লৈরগসু হকচাং শাগৎলকই ।

লক্ষণ (খুদম)—তপ্পা তপ্পা শাগৎলকই । অমুক ইংথম্মা অমুক শাগৎলকপা, ঈশিং খোঁরাংবা, তিলকংবা লৈ থাগৎপা খুং নাবা, কেকচিকপা, হকচাং শাগৎপা হৌরকই । ঈশিং খোঁরাংবা, মিছন কলকপা, খুনা য়াংনা হুন্নকপা, লৈ কংবা,

অনন্ত লৈ থাগংপা হৌরকই। চানিং থকনিংদবা, মাংবা য়ৈখং-
পনচিংবা খুদম কাউরকই।

লাইহৌ ২—লাইহৌ হেক হৌরকপদা চরা হেনগনি।
হকচাংগী মৈশা পুং ২২ গী মনুংদা য়েংগনি। হকচাংগী মৈশা
খরা হুংরকপা নতমদা এনেমা নজ্জা ডুসকী মতংনা অমাংবা
লৌথোকনি। মুমিং ৩৪ নি ফাউবা—শঙ্গোম ছানা মহী, চম্প্রা
মহী, ঈশিং অমদি কমলা মহীনচিংবা গীথক্তুনা থমলগা য়ান্না
থুনা লাইহৌ অসি হল্লি। ডিগ্রী ১০% গী মখাদা লাকত্রি-
ফাউবদি পীজবা ফত্তে। শঙ্গোম ছানা মহীদি চুন্নগী অচাপোং
অনা ওইবগী মথক্তা লাইহৌগী করবা হীদাক্রি। পুজা লৈবা
জরম কাউবা মাংহল্লি।

লাইহৌ লাকত্রিটৈ মনাংদা খোঙ কমলাক ফাউবনা ঈশিং
অশাবদা তিলগা লাইবক্কা ঈশিং অয়িবদা লুপথোকপা অমোনবা
ফী অনা কাবক কাবক শুমদেক্কাগা য়েংশন্দুনা (কোক অমন্তুং
লাইবকপু হান্না ঈশিং অয়িবনা হীগা য়ৈছনা অমন্তুং তুমথোক্কা
ইংহল্লগা য়েংশল্লবদি অমুকা হেন্না ফগনি)। অদুগা খৌরিদগী
হকচাং পুম্মক শামতুগী কম্বল অমদি কান্ননচিংবা ফীনা মুমিং
চংদনা লুমনা ইনশন্দুনা মিনিট ২৫ লৈবা। তুম্মাং মরিক মরিক
খরা থোকপা য়াই। মসিগী মমিং জাচরপেথ ডাক্তরশিংনা
“Hot foot bath” কোই। মসিদি লাইহৌগী ডিগ্রী খরদি
শোয়দনা হুংগনি অমন্তুং ৩ লক তৌবদা শোয়দনা লাইহৌ
থংকনি। কোক চিকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা অমন্তুং চুন্নগী লাইহৌদি য়ান্না

থুনা ফগনি। অক্ষুন্ন মরোল প্রয়োগ বিধিগী লামায়দা য়েউ।
 হকচাং শাগৎলকপা মতনদা কোকপু ঈশিং অইংবনা তুমখোন্ধিগা
 অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮
 হীগা য়েবদি চোইরোল লোনবা, কোকচিকপা অয়িং অশা খাইদবা
 থুনা ফৈ। শাগৎলকপা মতনদা পুন্ডা ঈশিং অয়িংবা থোয়া
 য়ায়া কান্নৈ।

ডিঙাক--লাইহো কনিটে মনুদি কদোটেদস্থ চাক চারোই-
 দবনি। লাইহো লেপত্রি ফাউবদ শঙ্কোম ছানা মই, ঘোল, চম্পা
 মইগা ঈশিং অমসুং খোইগীনচিংবা থুনা থুনা তুমগদবা মই পীথক-
 দবনি। ঈশিং থকে হায়রগা থক থিংলোইদবনি। লাইহো তৌরিবা
 মী অমনা ঈশিং থকলগা হুমাং ওইনা অমদি হকী ঈশিং ওইনা
 মশাদা লৈরিবা হু মথে মপান্দা পুথোকখি।

লাইহো ডিগ্রী ১০২% ফাউবগী মমাদদি মতো অক্ষুন্ন মই
 মলাই পীথকুনা থায়া কান্নৈ। কনা কনাগুমনা ওভেলটিন অমসুং
 হরলিকসনা মই শেষতুনা পীথকই। মতুনা অয়ায়া খাউবগী-
 দমস্তদি ফৈ অচুগা খোইদোকনা হকচাংগী কচবা মচাক মথে
 মপান্দা পুথোকপদা তেংবাংদে। চো হেনবা ফৈ হায়রিবসি
 মশা য়ায়া পোনত্রবা, মীকোনবা হুপা, অচাং মচা পিণক চহি
 অমা অনি শুবদি বালি অমসুং সাগুদ মচিংবা পীথকপা ফৈ।
 অচুগা গুফোজ ঈশিংগা য়ান্নহনা চাং নাইনা পীথকপা য়াই।
 মশা কনিবা মীদি বালি, সাগু অমসুং চৌবলচিংবা অসি পুত
 লুকা চিহ্নাকি (Clogging food) নি। মিশ্র নত্রগা চিনি য়ায়া

চাবসু ফন্তে। চিনিগী মহত্তা খোইহী শীজিন্নবা য়ান্না কন্নৈ। শঙ্গোমদি লাইহৌ তৌরিঁদৈ পীজবা ফন্তে। ছানা মহী নত্তগা ধোল পীথকপা য়ান্না কন্নৈ। লাইহৌ থদোকথবা মতুং মুনিং ২।৩ নি ফাউবা মহী মনাই মতুগী তুংদা সাগু, বালি অতুগী তুংদা অখোংপা চিঞ্জাক মথংদা থুনা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক খন্দুনা পীজগনি। মথক্কা তাকথিবা পথা অসিবা মরনদা আয়ুর্বেদনা তাকলক্ষ্মী—“অরদৌ লজ্জয়েং পথ্যং অরাস্তে লঘু ভোজনং।” লাইহৌ হৌগংলকপদা চরা হেববা অতুগা লাইহৌ লেপথুবগী তুদা লঘু আহার হায়বদি থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাগনি। লাইহৌ ফথবা মতুংদা অমুক হেনজবা চাশন্দুনা তুমদ্রবদি হকচাংগা হু মথে মপান্দা পুথোকপা লোইদ্রিঁদৈ চারুবনা অমুক হঞ্জন্দুনা নগনি।

(১) হীদাক — তুলসী মনো শুবগী মহী আউল অমা (তোলা ২২ খোইহী চামচ অমা, গোল মরিচ মরু ৩।৪, শিং মহী চামচ অমা শেল্লগা নোংমদা পুং ৪।৪ কান্ননা ৩ লক পীথকপা কান্নৈ।

(২) তুলসী মনো ২০, কালি মরিচ তোলা ৩, শীং, দালচিনি জিনিং পৌরা অমদা য়ান্না মুন্না ফুংলগা মিশ্রি তোলা ২২ য়ান্নগা লুগু লুগু পীথকপা কান্নৈ।

আয়ুর্বেদগী মত মতুং ইন্না অঙাং অহল খায়দনা মকরক্বজগা চিরাইতা নত্তগা শেফালিকা (শিঙ্গারৈ) মনাগী মহী খোইহীগা শীজিন্নবা য়ান্না কান্নৈ। মরু ওইনা অঙাংদদি মহ চেনবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা ফন্তে। অরুবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা তারবদি

মণিক চাবা ডাক্তর অম্মং বৈতনা শীজিন্নহনগদবনি। মণ্ডুতা
তাকলিবা হীদাক অসিদি য়ুদা লম্বাই শীজিন্ননবনি। মকরধবজ
শীজিন্নবা অম্মং অতৈ অনাবদা শীজিন্নগদবা অকুম্মা মরোল
প্রয়োগ বিধিগী মতাংদা য়েংবিয়ু।

এনেমা তৌবা যাদবা নজ্জগা খুদাং চাদবা মফমদা হরিতকী
(মন হী) নকুপ নজ্জগা ত্রিফলা মকুপ ঈশিং অশাবগা লোয়ননা
শীজিন্নবা কান্নৈ। নজ্জগা সোনাগুখী তোলা ১ শীজিন্নবা যাই।
খুইদগী চেমা ফবদি এনেমা নজ্জগা ডুন শীজিন্নবা কৈ। (প্রয়োগ
বিধিদা য়েংবিয়ু।)

লোক খুলাই

ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza)

লোক খুলাই—অনি চহি খুদিংগী লাইচেং ওইনা
ভৌগলি। লোক খুবগ য়ান্না মাত্নৈ। চুম্মগী লোক খুবদগী লাইনা
অসিনা কনশনবা হেল্লি। হৌগংলকপদা নাতোন ফুল্লি, হাকখি
খি, নপ তিল চোগল্লি। মিত্তগী পি তাই, কোক চিকই, হকচাং
ইখিৎ থিৎলি, লোক থোক্তনা লোক কংখু খুই। মহৌশানা
মশা গোনবা নীদা নারবদ শিবনা নমই। লাইচৌ হৌই।
মমদবদা মুনিং ১২ নিদি নাই। লাইচৌ ১০৩° ডিগ্রী ফাউবা
কই। করিগুম্বদা ১০৫° ফাউবা কাবা য়াউই।

লাইয়েং—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি । যাংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা অমা ওন্ন-ওন্ন হীগা য়েবা মিনিট ১৮ অদুগা লাইহৌ বনখংত্রিঙেদা খোঙ ঈশিং অশাবা তিংবা (hot foot path)—অমদি লোক থুনা ফগৎনবা অনাবগী থবোদী (lungs) থুনা ফগৎনবগীদমত্তা থবাক ঈশিং থোদা (chest pack) তৌগনি । (অকুপ্লা মরোল প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু) ।

ডিঙাক—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি) ।

হীদাক—লাইহৌদা তাকত্রিবা তুলসীগী হীদাক অমত্তুং মকরধ্বজ, আয়ুর্বেদগী ওইনা সিতপলাদি চূর্ণ শীজিন্নবা কান্নে । অদুগা যুগ্মগী হীদাক ওইনা থুমগা ঈশিং অশাবনা চীন-খা, নাতোল মথুল তেংথোকপা, হকচাং পুম্মক হীগা য়েবা কান্নগনি ।

ইকুয়েঙাগীদমত্তা য়ান্না ফাবা হীদাক অমদি চনম শীজিন্নবা য়ান্না লান্নে । চনমদি মাহক (জারমন্তু) শি । চনম মরু গ্রেন ৩ তকথায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থরগা নোংমদা ৩ লক পুং ৪৪ কান্ননা থকপা য়ান্না কান্নে ।



খুলাই লৈফা

(সন্নিপাত জ্বর—Typhoid Fever)

১। ~~কান্ধা~~—মেডিকেল সাইন্সৰ মত মতুংৱা বেসিল, স
টাইফোমাস্ কৌৰা মটীকনা পুত্ৰা লৈৰগা লাইনা অসি পোকই।

২। ~~জাক্সুৰ্ভিফিকেশ্য~~—বায়ু, পিও অমসুং কক অত্ৰা
জাক্সুপিত (হোঁৱকগণ) লাইহোঁ অসি থোৱকই। মৰম অত্ৰা
“খিনোষক জৱবিকার” কোই।

~~জনক~~—অতৈ অতোপ্পা লাইহোঁগী মটৌগুননা অত্ৰানবা
কীবমদা খোইদোৱা মশক ফোংদোক্তে।

~~অহাননা~~ ~~অমসুং~~—কোক চিকণা, হকচাং চোক-
খবা, তুকা যাদবা, মাংবা বৈধংগা, চাৰা তুমদবা, মুংদাংদা লাইহোঁ
হোঁবা। মটৌশানা অয়ুক্তা লাইহোঁ কনগনে অমসুং মুংদাংৱাট-
ৰমদা লাইহোঁ হেনগৎকলি। নোংমগী ডিগ্রী ১২ অমসুং অমসু
হেনগৎলকই। অহানবা চয়োলগী অৱোইবদ ১০৩°দিগী ১০৫ ফাউবা
কাথলকই। অনাবগী মটৈ অহু ময়ায়দা শলৈবান অটৌবা
কাৱগা মতৌল অমসুং নাক-য়েংনা ইওং ওংই অমসুং তৰু তৰুই।
মিলন ১০০°দিগী ১২০ ফাউবা মিনিট অমদা হুৱি। হুমিং ৬ নি
মুংদা মসুৱী হৰাই মানবা যুগ্ৰী মখল অমা চোংথোৱকই। মত্ৰ মশীং
য়ামদে। পুক খবাক নদলদা থোৱকই। হুমিং ৫°৬°নিগী মমুংদা
মাঙথি। অনাবগী য়েং খংবা পুত্ৰা নাই, পুক খোংবা, যাইঙং

মুচু মানবা, নাপু মানবা রংগী অমাংবা মাংই, করিগুস্থা মতমদা চোইরোল, করিগুস্থা মতমদা নাকোং পংশনবা অমসুং করিগুস্থা মতমদা নাতোলা নাহি তাবা যাওরকই।

অনিশুভকপা চমোলদা-হায়বদি মুম্বাই ৮ নি শুবদগী লাইহো অসি হায়গংলকই। ১০৩০ দগী ১০৫০ ফাউবা কারকই। ডিগ্রী কাবগী থোইদোকপা অরেপ্পা লৈতে। মহৌশানা অযুক্তা ১০২০ ফাউবা কাগলি। ঈশিং খোরাংবা, লৈ কংবা, কোক পুবা ওমদবনচিংবা খুদম ফাউরকই। অনাবগী পুত্ৰা মুংঙাইতবা হেল্লকই। করি করিগুস্থদা মহী লাংনা য়ান্না তোয়না মাংলকপা যাওরকই। অমাংবদু গচ্ শংই; কোঙ্গোল যাওগার। করি করিগুস্থদা ঈ যাওরকই। নিহন য়ান্না হম্বরকই। অনিশুবা চমোলদা লোক যাওরকই। থবোম্বীদা ঈ হেপ্পা তুংহুনা ব্রোকাইটিশ অমসুং নিউ-মোনিয়া তৌরকই। মতম অহুদদি অনাবা লুশিলকপা মতাং যৌরকই।

অমসুং চমোলদা-১০৩০ দগী ১০৫০ ফাউবা কারকই। অনাবা হোস্তিলকবদি মফম মরাং খুদনা চোইরোল লেল্লকই। থী, মুং হান্দোরকই। মুং-শা হাইরকই। পুক-খিনবা য়েকপা হেল্লকই।

মিংখিজনা লাইয়েংহুনা ফরকলবদি চমোল ২গী তুংদা মুম্বাই ১৭/১৮ শুরকপদা মথং মথং হম্বরকুনা মথক্কা হায়খিবা খুদমশিং অসি মথং মথং মাঙশল্লকই। লাইহো অসুত্কা ১০০০ অমসুং মুদাংরাইরমদা ১০১০ দা হম্বরকই। মতো অসুত্কা মুম্বাই ২১ নিদা লাইহো ফরকই। লৈ তরু তরুরকই; মাংবা, লোক খুবা, ঈ

ফাইবনচিংবা হুহুরকই। চানিং থকনিংবা হেনগংলকই। মহৌ-
শানা অহুমশুবা চয়োলদা ফগাল্লি। অহুদগী হেন্না চয়োল মরি
ফাওবা লাইহৌ হৌতুনা লৈবা যাওই।

Basilus Typhosus কোঁবা জারমদগী লাইনা অসি
নারকই। তৌইগুম্বুং চাবা তুম্বগী মৈ কল্লিবা মী অমদা জারমনা
লাকচবা ওমদে। পচক রস মতিক চানা থোক্লিবা অমসুং মশাদা
জাবনী শক্তি মতিক চানা লৈলিওঁদা জারমনা করিসু তৌবা ওমদে।

লাইয়েং—অহানবদা ঈশিং অশাবগা চম্পা মহীগা
মায়তুনা নজ্জগা থোইহৌ আউলমুক মায়রগা ডুস নজ্জগা এনেমা
তৌথোকপা, হকচাং লাইহৌ কনখংত্রিওঁ মমাংদা হোট ফুথ বাথ
তৌহলগা ফমুংদা পোখাতুনা লৈহনগদবনি।

হকচাং শাগংলকপা মতমদা ঈশিং অইংবনা কোক
তুমথোকপা, ঈশিং অইংবনা হীগা য়েতুনা ইংথহনগদবনি। ডিগ্রী
১০২° গী মথক্তা হাইগংগু বদি কোক ঈশিং হৈতুনা ইংথহনগদবনি।

১। টাইফয়েড পুকাঁ লাইনা অমনি। মরম অতুনা পুত্কা
ঈশিং অইংবা পুংখায় অমমম নোংমদা ওলক থোমগনি।

২। লাইহৌ নিখিনা লেপত্রিফাওবা চম্পা মহী ঈশিংগা
এনেমা নজ্জগা ডুস তৌগনি।

৩। খোঙ ইংখংলকপা মতমদা Hot water bottle (ঈশিং
অশাবা হানবা রবরগী খাও) খোঙদা থল্লগা হকচাংগী মৈশা
খোইদোক্কা কাখংপা ওমদে। তৌইগুম্বুং মতম চুম্বদা খোঙ শানা
থল্লোইদবনি।

খোঙ ঝান্না ইংলবদি ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈবা অমমুং
হকচাং ঈশিং অয়িংবনা য়েংখনজিটৈঙ মমাংদা খোঙ ঈশিং অশাবদা
তিংবা (হোট-ফুট-বাথ ভৌবা মিনিট ২৫ ফাউবা) ।

৪। অনাবা কৈদৌটৈঙদমু ফমহল্লোইদবনি । করিগুয়া ঈশিং-
খোং নজগা অমাংখোংদা ঈ তারবদি হকচাং লেং-ওংপা তোইল-
লোইদবনি ।

৫। ডাঃ কেলগনা ইরম্মী—ঈশিং পৌরা ১১ পুং খুদিংগী
পীথকপা ওমলবদি থুনা ফগনি । পুং ২।২ কান্ননা চম্প্রা মহী
ঈশিং য়ানছনা থকপা । হকচাংগী লাইহৌ মপুং ফানা লেপত্রি-
ফাউবদি শঙ্কোম ছানা মহী (Whey), খোইগী, ঈশিং, চম্প্রা মহী,
ঈশিং, খোম পীথকতুনা থমগনি । মুকোজ শীজিল্লবা য়াই ।
লাইহৌ লেপলবদি মথক্তা তাকখিবা চিঞ্জাক লাইহৌগা অমস্তনি ।
মতম খরদি য়াইঙং, থুম নত্তনা অতৈ মসলা শীজিল্লবা ফন্তে ।
অহানবদা অথোংপা চিঞ্জাক মথংদা মুংদাং চারা হেলহল্লগা
অপেংপা চাক, মনামশিংগী এঞ্জাং । অনাবা কখবমু পুক্তা অহিং-
চুয়া ঈশিং থোম্বা কান্নগনি ।

হীদাক—ওম্মমথে মহু চেনবা হীদাক শীজিল্লবা ফন্তে ।
ভুলসী মনাগী মহী, গোলমরিচ, শিং, খোইহীগা নোংমদা ৩ লক
পীথকনি ।

অক্রম

(Malaria)

জীবাণুতত্ত্ববিদ—(Germ-theory) শিংগী মত মতুং ইয়া
অক্রম অসি এনোফিলিস (Anopheles) কোবা কাং মখল
অমনা প্লাজমোডিয়ম (Plasmodium) কোবা মহীক অসি মশাদা
য়াওরক্তুনা মীণোন্দা িকলগা অক্রম অসি শন্দোকলকই। মখল
হায়বিস্তা মহীক আস জঙ্গল, চীংরা তময়া, পাখি-কোমথিনচিংবা
অপুম অশা লৈবা মফমদা লৈগলি। মহীকশিং অমসুং কাঙ মখল
অসি মাঙহম্বা মেডিকেল সাইন্সনা D. T. T. হায়বা হীদাক
মখল অমা পুথোক্তুনা লাইনা অসি মাঙহম্বা হোৎনরি। অয়াস্বা
মফমদা মজল ওইরে হায়না লৌবা যাই।

মপান্দা অমোং-অকাই, অপুম-অশা লৈরগা মহীক পোবই।
মহীকনা অনাবা শন্দোকই হায়বিস্তা ককফম লৈতে। অদুম
ওইনমক মশাদা লৈফম থোক্তবা হু চেনবা মচাক য়ায়া লৈদুনা
মশাগী অনাবা ঙাকথোক্কা মহৌশাগী ওইবা ব্যাধপ্রতিরোধ শক্তি
(Natural amunity) রাংলগা মহীকশিং অতুনা আক্রমণ
তৌরকপদা মী অহ লায়না নাবনি। হকচাংগী অমোং অকাই
থীরিন অমসুং পুস্তা লৈহম্বা জৈ শেংবা মীদা অক্রমগী মহীকনা
করিস্ত লাকচবা ওমলোই হায়বা বাকম অসিনা চাচরপেথ ডাক্তর-
শিংগী মতনি। মরম অতুনা মতম চুম্বদা হকচাংগী তীং য়োক্কা
হোৎনগদবনি। অমসুং তরু-তহেরা লৈদুনা হকচাংগী মম্বদা
অমোং-অকাই লৈতনবা হোৎনগদবনি।

অরুণ মখল অহমনি । মছদি :—সবিরাম (Intermittent) ব্রহ্মবিরাম (Remittent) সংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria) । মছগী লাইওংশিং অমসুং লাইয়েং মখাদা ইরি ।

লাইওং

(Intermittent Fever)

সবিরাম--পোখা পোখানা হন্ন হন্ন হোবা অরুণবু “সবিরাম জ্বর” কোই । নোংমদা মতম নাইনা ২।৩ লক নল্লগা নোংমদা অমুক লাকপা নল্লগা নিনি নিনিগী মতুংদা লাকপা মতো অমুন্না মতম কক্কা লাকপা অরুণ মখল অমনি ।

অরুণ অসিগী ফীবম ৩ খক লৈ । মছদি হকচাং নিংথমনা ইংবা মতাং অমা অদুগী তুংদা হকচাং শাগৎপা অমা অদুগী তুংদা হুন্মাং শোবা মতাং অমা । ইংলিঙৈদা হকচাং নিকনা নিকনা হৌরকই । ফৈজুপ য়ায়া শুপচনবা ফাউবা নিংথম্বা কোকপাঃ ওমদে । ওনিংই, ঈশিং খোরাংই, যা ত্রক ত্রক চিকশল্লি । মিনিট কয়ামুল্লগী পুং ৪ ফাউবা লৈগল্লি । হকচাং ইংলিঙৈদা ডিগ্রী ১০৬° ফাউবা কাথংলি । অদুগী তুংদা অণাবা লাইহৌ লাকই । মতম অসিদা কোকচিকপা, ওনিংবা, পোখাকম খঙদবা, স্বর হোনবা রাবা মতাং অমা লাকই । মতম অসিদা হকচাংগী মৈশাগী ডিগ্রী ১০১° দগী ১০৭° ফাউবা কাথংলি । শাগৎপা মতাং অসি পুংখাই অমদগী পুং ১২ ফাউবা লৈগল্লি । অবস্থা

অসিগী তুংদা তুম্মাং থোকপা মতাং থামা লাকই। মদুবু অরুম
থাবা কোই। মতম অসিদা ডিগ্রী ৯৬° মজ্জগা মদুদগী হস্থনা
লাকই। অরুমা মহোশা লাকপা মতমদগী থেংথ থেংথনা লাকবদি
অনাবা ফগংলকপগী খুদমনি। অদুগা মাংজৌননা লাকলবদি
অনাবা হেনজল্লকপগী খুদমনি।

হস্তনিরাম জ্বর (Remittent Fever)—অহানবদা
হকচাং নিংথশি অদুগী তুংদা লাইহৌ তৌরকই। কোকচিকপা, মাংবা
যৈথংপা, চাবা তুমদবা, কোক অমসুং হকচাং পুন্নমক নাবা
হেনগংলকই। লৈ থাগংলি, হকী ঈশিং মচু ঙাই, ডিগ্রী
১০১° দগী ১০৬° ফাউবা কারকই। করি করিগুম্বদা ওরকই।
করি করিগুম্বদা মিং নাপু কাবা, তোয়না তোয়না মাংথন-
চিংবা তৌরকই। লাইনা অসি মহোশানা চয়োল অনি নাগল্লি।
অয়াস্বা মফমদা লাইহৌ অসিবু টায়ফোইডনি হায়না লোগল্লি।

টায়ফোইডকা থেল্লবদি অযুক্তা ডিগ্রী যান্না কাগনি।
টায়ফোইডতি লুংদাংরাইরমদা কাগনি। টায়ফোইডতা লৈ অয়ায়
থাগংকান। চিদাই চিদাইনা নান্না লৈগনি। অদুগা রেমিটেন্ট
ফিবারনা চাকথাউ নাবা অমসুং ওনিংবা খুদম লৈগনি। টায়
ফোইডনা লৈরোই।

সংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria)
টায়ফোইড অমসুং রেমিটেন্ট ফিবারগা মসিগা হাইফেং মওং মাইলৈ।
ওবা মতমদা পিত্ত ওগল্লি। অরুম হৌরকপা মতমদা খোঙ খুং,
নজল, মিং অনাবা কাউরকই। হকচাং তপ্পা তপ্পা শাগংলকই।

থোইদোকা অয়িং অশা খায়দে। লাইহোঁ মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাউবা তৌগল্লি। অছুদগী তুংদা হুম্মাং শৌরকই।

লাইহোঁ—অরুম লেপত্রিফাউবা চরা হেনছনা ঈশিং অশাবা সের অমরোমদা চম্প্রা মহী নত্রগা থোইহী আউন্স অমা যাল্লগা এনেমা নত্রগা ডুস তৌগনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ১ ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। মদুগী তুংদা অরুম লাকত্রিঙেদা চাদর প্যাক (Wet Sheet pack) মিনিট ৪৫ তৌগনি। মশা খর কনবা মী ওইরবদি হোট-ফুথ-বাথ নত্রগা ষ্টিমবাথ (হুম্মাং ঙানবা) য়াল্লা কান্নৈ। তৌইগুম্বসুং হকচাং নিকতুনা নিংথমলিঙেদদি মথকী নিয়ম অসি তৌবা য়ারোই।

হীদাক ওইনা—কুইনাইন, এণ্টিব্রিন, পেলুড্রাইগ-নচিংবা শীজিন্নৈ। মসি ডাক্তরগী মত মতুং ইল্লা শীজিন্নবনি। অয়ুক্তা গ্রেন ১০। ১০ নোংমদা অনিরক পী। মসি গ্রাচরপেথকী মত পান্সা মীনদি য়ানিংদে মরমদি কুইনাইন অছনা অনাবগী মুলাকারগদি ফহ্নব। নন্তে। অনাবা নমশনবনি হায়না।

আম্বুর্কেদনা—

- ১। মকরব্বজ প্রাণদা, সর্বজ্বর বটিকানচিংবা শীজিন্নৈ।
- ২। কুইনাইন তোলা—১
ফিটকিরি তোলা—১
তিনশীবী মতোং—১

ତକ୍ଷାହିରଗା ରତି ୨।୨ ନା ଗୁଳି ଶାରଗା ଝିଶିଙ୍ଗା ଲୋୟନା ପିଞ୍ଜରବଦି
ଅରୁମ ଶୋୟନା ଝଗନି । (ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପୃଷ୍ଠା : 215)

୭ । **ମନାମଶିଙ୍ଗୀ ହିନ୍ଦାକ୍ରା**—ତୁଳସୀ ମନାଶୁବଗୀ
ମହୀ ଆଉଁଳ ଅମଦା ଚାମଚ ଅମା ଗୋଲମରିଚ ମକ ୭ ସାମ୍ବଦା ନୋଂମଦା
୭ଲକ ପୀଥକନି ।

୮ । କାଳନ୍ଦେଷ (ଭୃଗତି ମନା) ଅକଂବଗୀ ମକୂପ ଗ୍ରେନ ୧୦
ଗୋଲ ମରିଚ ଗ୍ରେନ ୨୦ ତିଲ୍ଲରଗା ନୋଂମଦା ୭ଲକ ପୀଥକନି ।

ଚିରାହିତା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ତୋମା ୨୫ ଝିଶିଙ୍ଗା ଅଶାବା ଆଉଁଳ ୨୦ ଦା ପୁଂ ୬
ହେଲା ତିଲ୍ଲଗା ଚୁରଥୋକଲଗା ଚାମଚ ୮ ନୋଂମଦା ଅହମଲକ ପୀଥକନି ।
ଚମ୍ପ୍ରାମହୀ, ଝିଶିଙ୍ଗା, ଛାନାମହୀ, କମଳା ମହୀନଚିଂବା ହି ମହୀ ପୁଂ ୨।୨
କାଳନା ଅହମଲକ ଥକତୁନା ଚରା ହେଲା ନୁନ୍ଦାଂରାହିରମ ଖୁଦିଙ୍ଗୀ
ଏନେମା ତୌଗନି । ଅତେ ଲାହିହୋଗୀ ଲାହିନାଗା ଲାହିୟେ ଅମନ୍ତନି ।
ଚରା ହେନବା ମତାଂଦା ବାଲି, ସାଗୁ, ଓଭେଲଟିନଚିଂବା ପିଞ୍ଜବା ଯାହି ।
ଅରୁମ ପୁମଲେପ ଲେପଧୁବଗୀ ତୁନ୍ଦା ଶଙ୍ଖୋମ ପୀଥକପା କାନ୍ନେ । ଅମନ୍ତ
ଧୁନା ତୁମଗଦବା ଚିଞ୍ଜାକ ଚାଗନି ।

বাতজ্বর

হৃৎচাং ত্রিকতুন লাইহৌ তৌনা

(Acute Rheumatism)

হৃৎচাংদা ইউরিক এসিড য়ান্না লৈশল্লতুন হৃৎচাং পুন্নমত্তা
অমদি হৃৎচাংগী তাং তাংদা চিত্তুন অমসুং পোমথৎতুন লাইহৌ
তৌরকপগী মমিং “বাতজ্বর” কোই।

খংহৌদনা হৃৎচাং নিংথম চন্দুনা লাইহৌ হৌরকই। লাইহৌ
১০৪° দগী ১০৫° ফাউবা, করি করিগুস্থদা মহৌশানা খুকউ,
খুজ্জং অমসুং খোংজ্জংদা অমসুং য়াংদা আক্রমণ তোবা হেল্লি।
হৃৎচাং লেং-ওংপদা য়ান্না রাই। মাংবা য়ৈখৎপা, কোকচিকপা,
লৈ থাগৎপা, চাবা তুননবা, ঈশিং মচু ঙাংনা চৎপা, স্বর থবেৎ
থবেৎ হোনবা, ঈশিং য়ান্না খৌরাংবা মুংদাংনা অনাবা খর
হেনগৎপা বাতজ্বরগী খুদমনি। করি করিগুস্থ তাং অমদগী
তাং অমদা লান্দুনা অতোপ্পা তাং অমদা আক্রমণ তৌরকপসু
য়াওই। লাইনা অসি মুমিং খরদংগী চয়োল ৪ নাবসু য়াওই।
অনাবনি থোইদোক্কা শিগনবা লাইনাদি নত্তে। লাইয়েংহৌদগা
হনা হন্না নাগল্লি। লাইনা অসিনা হেনজল্লকগা গম্মোয়
লকা (Valvular disease of Heart) না নারকই।

লাইহৌ—অতৈ লাইহৌগী লাইয়েংগা বাতজ্বর (Acute
Rheumatism) গী লাইয়েংগা মাইলৈ। অহানবদা ঈশিং অশাবা
সের অমরোমদা—চম্পা মহী আউল অমরোম য়ান্দুনা এনেমা
নত্রগা ডুস তৌরগা খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা (হোটফুথবাথ)
মিনিট ২৫ তোবা। মপাঙ্গল খর কনবা মীগীদমক। অত্রগা মশা

খর শোনবা মীদনা ঈশিং অচোৎপনা ওমতুনা হুয়াং ডানবা (Wet Sheet Pack) মিনিট ৪।৫ দং তৌগদবনি অদুগা ঈশিং অয়িংবন' হীগা য়ৈগনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা থুম সের অমা য়াল্লগা হীগা য়ৈরগা চিকপা খোৎপা থুনা ফৈ। হীগা য়ৈজ্রিঙে মমাংদা হুজাম থাউ অশেংবা খরদা শিং মহীনা তায়্য অমা ওইহল্লগা থম্মোয় মপারোমদা হুজং হুজংনা মালিশ তৌরগা চিকখোৎপা কান্নৈ।

চিঞ্জাক—কীহোম মহী, কমলা, চম্প্রা মহী, শঙ্গোম, ছানা মহী পুং ২।২ কান্ননা নজ্রগা পুং ৪।৪ কান্ননা থকপা ফৈ।

হীদাক ওইনা—চনম মনাও গ্রেন ৮ তকথায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা খর থকপা—নাবা ফগৎ-লকপা লাইহো লেপত্রগা বালি, শঙ্গোম, গ্লুকোজ খরগা শেমতুনা পীজবা য়াই। অদুগা চাক, চিনি অমসুং লফোই, পালনচিংবা চিঞ্জাক শীজ্রলবা ফন্তে। ওম্মমথে শঙ্গোম, হৈ মহী পীথকতুনা থম্মা কান্নৈ। নাবা ফরবা মতুং চয়োল অহুম ফাউবদি ফমুংদা পোখাদুনা লৈগদবনি। নজ্রবনি থম্মোয় শোকপা লাইনা (Vulvular disease) নাখিবা য়াই। (Radiant Health by Swami Sivananda)। চিঞ্জাকী মরমদা চিঞ্জাক্রা লাইয়ংবদা য়েংবিয়ু।

৩। মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি অনি চারগা শঙ্গোম থকপা নোংমদা অনিরক।

স্বরগী লায়না

(লোক খুংবা)

লোক খুংবা হায়রগা নপ-তিল লোক ওইনা হকচাংদগী
লোক (গ্লেম্মা) মপান্দা পুথোরকপবু খঙনগনি। হকচাং হুংঙাই-
রক্তবা, কোক চিকপা, হাকথি তোয়না তোয়না খনবা, হকচাং
শাগৎলকপা, মিৎ ঙাংলকপা, স্বর হোনবদা শারকই। হকচাং
নিংথম চনবা, মিহ্নন থুনা থুনা ছনবা, লোক কংথু খুবা, চাবা
তুমদবা, হকচাং থিংপা খুদম ফাউরকই। নাতোন্দা মনম নমনবগী
শক্তি রাংলকই।

নাতোন্দা ঈ পুনবা মরমনা নাতোল ফুল্লকই। যাদা স্বর
হোল্লকই। মনম নমনবগী শক্তি লৈরক্তে অমসুং চাবগী মহাউ
খঙলক্তে। স্বর ফুল্লকই। করি করিগুম্বা মতমদা নাতোন খোং-
লকই। মথক্তা হায়রিবা অসিনা অহানবা থাক (First Stage)
নি। অনিশুবদা অহুমশুবা হুমিভা নাতোন্দা নপ-তিল চোরকই।
গুৰ্কা বেরা হেরকই।

যান্না কাহেন্না ইংলুবা নল্লগা যান্না শাবা মফমদগী অইংবা
জাগাদা হোংবা, যান্না কুইনা ইংলুবা, নোং চোংলুবা, ফি অচোংপা
শেংলুবা, হুম্মাং থোকপা থিংলুরবদি লোক খুংবা কোশুনবনি।
ইংলগা তুখোংশিং অসি শুপচনথি মরম অত্ননা হকচাংদা ঈদগী
ফক্তবা হু মথে মপান্দা হুম্মাং ওইনা পুথোকপা ওমদে। যামদ্রবদা
মী অমগী মশাদা হুম্মাং সের ই অমা মনিল ওইনা মপান্দা

পুথোকলকই। পুথোকপা ওমদ্রবা (বিবাক্ত) হু হেনবা মচাক অহু
স্বর হোল্লিবা নাভোন্দা অমসুং খোনাউদা লোক, নপ ওইনা
পুথোকলকই।

লোক্তা মখল মখা অয়াস্বা মহীক যাওই। তৌই-
গুস্বসুং মহীকনা অনাবগী হৌরকফমদি নন্তে। হকচাংদা লৈফম
থোক্তবা হু চেনবা ফক্তবা মচাকনা কা হেন্না লৈরগা ইংলুবগা
ফক্তবা মচাকশিং অহু হৌরকই হায়বদনি। মরম অহুনা হকচাংদা
লৈবা ফক্তবা মচাকমথে মপান্দা পুথোকখিনবা হান্না হোংনগদবনি।
মাংথোকপা, হুয়াং লৌথোকপমচিংবা লাইয়েংবনা হানগনি।

১। চরা হেল্লগা—চম্প্রা মহী, ঈশিং অশাব', খোইচী,
কীহোম মহীনচিংবা থক্তুনা হুংদা রাইরমগুস্বদা এনেমা থৌথোকপা।

২। থবাক্তা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা (Chest pack)।
(প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়)।

৩। থোও ঈশিং অশাবদা তিংবা মিনিট ২৫ (Hot
Foot Bath)।

৪। খুদেং (টব) অমনা ঈশিং অশাবা সের ৩০ | ৪০ হৈজন্দুনা
হকচাং তিংলগা হকচাং পুন্নমক কস্বল অমনা লুমনা ইনশনহুনা
ফমলগা হুয়াং শৌদোকহনবা। মিনিট ৪ | ৫ মহৌশানা হকচাং
ইংহনবা পোং—বরফ, শঙ্গোম অফস্বা, সুবী মহীনচিংবা অনাবা
হৌগৎলকপা মতনদা থাদোকনি। ঘী-খাউ, অপুম-অখা, বোরা,
পকৌরা, তলনচিংবা চাবা ফক্তে।

১। **হীদাক ওইনা**--তুলসী মনা তোলা ৩ লোম ঈশিং
অশাব। পৌরা অমদা যান্না মুন্না ফুংলগা তালমিশি, শিং ২৫৭ অমা
হাপতুনা চুমথোকগা খোইহী চামচ অমগা নোংমদা ৩ লক থকপা।

২। নোংমাংখা মকু ছটাক অমা ঈশিং সের মথায় অমদা
মহী তখাইনুক কংশগা মুন্না ফুংলগা পিপুল (উচিথি) মকুপ মাষা
২ হাপতুনা নোংমদা ৩ লক পুং ২ | ২ কান্ননা থকপা লোক থুনা
মুন্নি।

৩। তিসি মকু তোলা ২৩, যষ্টিমধু তোলা অমা, ঈশিং
সের মথায় অমদা যান্না মুন্না ফুংলগা ছটাক ২ দা খোইহী চামচ অমা
চম্প্রামহী খরা যান্না পুং ৪ | ৪ কান্ননা ৩ লক থকনি। (প্রয়োগ
বিধিদা য়োংবু)।

নিউমোনিয়া

(Pneumonia)

থবোস্থী (Lungs) শাগৎতুনা নাবগী মমিং নিউমোনিয়া
কৌই। থবোস্থী নামতা নল্লগা অনিমক পোকপত্নু য়াঙই। নামতা
শোকলগা সিংল (Single) নিউমোনিয়া, অনিমক শোকলগা
ডবল (Double) নিউমোনিয়া কৌই। অঙাং, মশা শোনবা মী,
অহল, য় থকপা মী নিউমোনিয়া তৌগরি।

অনাবা অসিগী থাক (ষ্টেজ) অহমনি। অহানবা লুমিত্তা
লাইহৌ নিকতুনা হৌরকই। অহানবা লুমিত্তা মহৌশান। ১০৩০

দগী ১০৫° ফাউবা কাই। স্বর থুনা হোল্লকই। মিনিট অমদা ১৮লক হোনগদবগী মল্লতা ৩০দগী ৫০ ফাউবা হোল্লকই। হোল্লোব হোনজিন্দা নারকই। ওক্সিজেন রাংপা মরমনা খৌরি অমসুং মায় মচু শংজল্লকই। মিহন মিনিট অমগী মল্লতা ৭২দগী ৭৫ ফাউবা হুনগদবা মীদা ১০০দগী ১৩০ ফাউবা হোল্লকই। পুং ২৪গী মল্লতা থবাক নারকই। হাকথি খনবা অমসুং লোক থুবা মতমদা নারকই। খঙহৌদনা আক্রমণ তৌরকপা, লাইহৌ কনবা, স্বর থুনা থুনা হোনবা, নাক-য়েং নাবা, থবাক নাবনচিবনা নিউমো-নিয়াগী লক্ষণ (symptom) নি। লোক কংথু তোয়না খুরগা লোক্তা য়োংথি মচু মানবা লোক যাওরকই। কোক চিকলকই, চোইরোন লোল্লকই। মতৌ অসুং মৌনা লুমিং হুমনি নাগল্লি। অহুগী তুংদা অনিশুবা থাক থাবোদী অসি ফরমই অমসুং থবাক কোমলকই। হকচাংগী অনাবা খর খর হোল্লকই। লোক চাং তারকই। অমসুং লোক শিংপদা মহী খর খর লাঙথোকনা শিংলকই। অহুদগী অহুমশুবা থাক্তদি লাইহৌ হৌবা ফথি। অহুগা অনাবা অকনবা হেনজল্লকপা ওইরগা অনিশুবা ষ্টেজদা থবোদী নাই থোক্তুনা লোক শিংপদা যাওরকই। মনম য়ান্না নমথিরকই। স্বর পুয়ম নখী। মিহন য়ান্না শোত্তরকই।

অনানগী হৌল্লকফম—নিউমোকস (Pneumococcus) কোবা মহীকুগী অনাবসি শনোকলকই।

লাইয়েং—য়ামনা থুনমক ঈশিং অশাবদা খোইহী নল্লগা চম্প্রামহী য়ান্দুনা এনেমা নল্লগা ডুস তৌতুনা থীরিন

চামথোক্কনি । অনাবা মপুং ফানা ফল্লিবা ফাউবা লুমিং থুদিংগী এনেমা তৌগনি । হকচাং নিংথম চলকপদা ঈশিং অশাবা মরাং কায়না পীথক্কনি । খোঙ ঈশিং অশাবদা মিনিট ২০ তিংগনি । অতুদগী থবাক রেংপা (Chest Pack) ডিগ্রি ১০৩°দগী হেনথবদি কোক্তা ঈশিং হৈগনি । লাইনা অসি নারে হায়বা খঙবগা চরা হেলহনগনি । অতৈ লাইহৌগী লাইয়েংগা মান্নগনি ।

হীদাক—তুলসী, নোংমাংখা, ডাক্কারিষ্ট ।

১ । তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, গোলমরিচ মক ৩ তকখায়রগা নোংমদা ওলক পীথকপা ।

২ । নোংমাংখা মরাগী মকু ছটাক অমা ঈশিং সের অমদা মুন্না মহী পরা অমরোমদা কংশিনবা ফাউবা ফুলগা উচিথি মাষা অমগা খোইহী চামচ অমগা ফুলিবা মহী ছটাক অমগা নোংমদা ওলক পীথকপা ।

৩ । চনম মরুগী মহী ড্রাম ১দগী ড্রাম ২ ফাউবা খোইহীগা পীথকপা । অনাবগী মশা যান্না ইংথখু বদি—

৪ । আয়ুর্বেদগী হীদাক ওঠনা মকরধ্বজ রতি অমা, কস্তুরী অর্দ্ধরতি (১/২), শিং মহী অনমুং খোইহীগা নোংমদা ২রক পীজগনি । (প্রয়োগ বিধিদা য়েংউ) ।

ব্রঙ্কাইটিস

(Bronchitis)

ঐখোয়না হোনজল্লিবা নুংশাদর অসি নাতোল মথুন্দা চংথগা নুংশিং উতোংদা (Pharynx) চংশনথগা থবোন্দী মচিন নুংশিং উতোংগী মশা থনি অচুবু ডাক্তরগী লোন্দা “ব্রঙ্কি” কোই । য়েংথবা শ্বাসনালি অতুনা ইকি অমরোম শাই । অতুগা ওইথংবনা ইকি ২ শাই । মতু দনা চোং চোং লাউবা মিউকস মেমব্রেস অপাবা উনশানা মরোল শিতুনা লৈ অতুগা মথক্তনা উপস্থি (Cartilage) শিংলি মথকী কুরাবান ওইতুনা লৈ । য়ায়া পাবা উনশা মরোল অমসুং ফ্লেশিক কিরি মিউকস মেমব্রেস অতু শারকপা অমসুং শাউগৎলকপা মতমদা ব্রঙ্কাইটিসনা নাবা কোই ।

অহানবা নাবা হৌরকপদা লোক লাইহৌগুয়া তৌরকই । লোক খুবদা থবাক নাবা, স্বর হোনবদা থবাক থেবা, স্বরগী ফীবম কাইবা, স্বর হোনবা রাবা, খৌরিদা অমসুং নঙ্গদা নাবা, থবাক ত্রক ফাজল্লকপগুম তৌবা অসিনা বাইনা অসিগী অহানবা খুদমনি । লোক কংথু খুবদা কোঙ্গোল খর খর থাওবা অমসুং লোক্তা নাই মচু মানবা লোক থোকই । স্বর হোংবা রাবা, খৌরিদা থে থে লাউবা অমসুং লাইহৌ য়ায়া হেনগৎলকই । লাইহৌ ১০৪” ফাউবা কারকই । লৈ কংই । ঈশিং লিকই অমসুং খোঙ-খুং ইংই । লোক নিংথিনা মুনতুনা নুনিং ৪ ৫ নিগী মথুন্দা ফগল্লি । অহল অমসুং নহাদা লাইনা অসি নাগল্লি ।

লাইয়েংদি - নিউমোনিয়াগী লাইয়েংগা অমত্তনি। অহুগা যাংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওল্লা ওল্লা মিনিট ১৮ হীগা য়েবা অহুগা থবাক্তা ঈশিং অয়িংবদা লুপ-থোকলগা শুমদোকপা ফিনা য়েংশনবা (Chest Pack) (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু) কান্নগনি। লোক শিংপদা লোক অনডবা য়ালা শিংতোকলবদি ঈশিং অশাবা মরাং কায়না পীথকপা কান্নে। মরু ওইনা নিউমোনিয়াগী লাইয়েংদা মুল্লা পাবিয়ু। অসি নত্তনা ব্রঙ্কা নিউমোনিয়াস্তু অহু মড়াই। লাইয়েংবা হেক হৌদবদগী অমসুং চেকশিনবা রাংপদগী কুমলায়না (Cronic) ওইনা মতম কুইনা নাবা ওইগল্লি। মহু হৌরবদি অরিবা অনাবা (Chronic Bronchitis) কী লাইয়েংদা অমুক য়েংবিয়ু।

লাইহৌ লৈত্রবা মতমদা চ্যবনপ্রাশ ; লাইহৌ লৈরিঙেদা ড্রাক্কারিষ্ট অফবা হীদাকনি।

লাইনা অসি অরিবা পাক হেক ফবা ওমাহৌদ্রবদি অরিবা অনাবা লাইনা ওইখিছুনা থবাক নাবা লোক কংখু খুবা অমসুং যক্ষার মানবা লাইনা ওইহুনা নাগল্লি। মরুটনা হকচাং ইংলগা লাইনা অসি তোয়না তোয়না হৌগাল্লি। অহুম তৌখুবদি চাবা-থকপা য়ালা চেকশন্দ্রবদি পূন্সি কোন্সবা যাউই। ময়াই কারোইদবা, হকচাং নোয়-পেনগদবা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক ক্ষারধর্মী (alkali forming diet) চাগনি। অনাবা কনখংলিঙে মতমদা শঙ্গোম অনৌবা, কিসামিসকুয়া অকংবা হৈ, কমলা, চম্প্রা, কীহোম-নিচংবা হৈ মনা-মশীংগী এঞ্জাংনা নয়া চারগা চাক অমসুং তলনা

খর চাং হুনা চাবা কান্নে। হকচাং খর ফগৎলবা মতমদা অয়ুকনা চাক, লুংদাংনা আটাংগী তল চাবা যাই। ঔষ্মমথে দুংদাংগী চাক ওলা চাগনি।

চান্নোইদনা-শা ওগী প্রোটিন (Animal protein) থাদোকদবনি। চনাংগী শরুক হায়বদ চাক, তল, পাল, আলু-নচিংবা চাং যান্না হুনা চাগদবনি।

থবাক যান্না খেবা অনাবা কন্বা হৌরকপা মতমদা হৈ মহী অমসুং শঙ্কোমনা নম্বা চারগা চাক থাদাকনি। লোয়ন লোয়ননা থোঙ অমসুং খুং অনিমক ঈশিং অয়িংবা থোম্বা অচুগা হকচাং শামভুগী কথল অমনা লুমনা ইনশন্দুনা ফম্বা কান্নগনি।

থবাক ঈশিং থোম্বা (Chest pack) যান্না কান্নগনি। মক্স ওইনা ব্রসাইটিশ থুলবা মীদি লুংশিং লুংশা যান্না লাংবা মফনদা তুমছন। মরাংকায়না অশেংবা লুংশিং ফংনবা হোংনগদবনি।

ডিঙ্কাক—অনাবা কন্বা হৌবা মতমদা কমলা কীহোম, চম্প্রামহী, ঈশিং, শঙ্কোমন, মনা-মশীং ফুৎপগী মহী থকতুনা লৈগনি। চাবা নিংথিনা তুমদ্রবদ অশাবা অমসুং অয়িংবা ওলা ওলা থোম্বা Alternate compress শীজন্গনি।

চান্নোইদনা-শা, ও, ঔষ্মমথে থাদোকনি। চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চনাং (Starch) ঔষ্মমথে চাং যান্না পিকথনা চাগনি। কার্বনিক এসিড পুথাকপদা থবোম্বীনা তৌরিবা মথো অচু যান্না হুংগনি।

হীদাক ওইনা—চ্যবণপ্রাশ, জাকারিষ্ট, তুলসী মনা
চনমনচিংবা ।

লাইফে—অযুক্তা চীন-য়া শেংবা লোয়রগা—

১। নোংমাংখা মনা ফুংপগী মনিলদা নাতোন্দা স্বর
চিংশিনবা—মিনিট ৩।৪ দং ।

২। **অক্লুজা**—চম্প্রা মহী আউল মুক্তা খোইহী চামচ ২
রোম যানশল্লগা ঈশিং অশাবা খরদা পৌরা মখায়মুক্তা যান্দুনা
থকপা ।

৩। মুংশা থোকলবদি অয়ুকী পুং ৮ দগী ১০ ফাউবগী
মমুংদা আতপস্নান (Sunbath), Cod.Liver oil নজ্জগা
Olive-oil না মাশিল তৌবা—(প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিস্ব) ।

৪। চ্যবণপ্রাশ চামচ অমা খোইহী চামচ অমগা চারগা
শক্কেম অশাবা পৌরা অমা থকপা ।

৫। কটিস্নান (Hipbath) মিনিট ১০ দগী ১৫ ফাউবা ।

৬। কমলা, চম্প্রা, কীহোম, হৈগ্রু, কিসমিসনচিংবা মহী
চামচ অমা থকপা ।

৭। থবাক ঈশিং থোম্বা (Chest Pack) পুং ২।৩

৮। মুংখিল পুং ২।৩ তাবদা আটাগী তল, চাক মনা-
মশিংগী এঞ্জাং ।

৯। মুংদাং পুং ৭।৮ তাবদা চ্যবণপ্রাশ চামচ অমা,
খোইহী চামচ অমগা চারগা শক্কেম পৌরা অমা থকপা ।

১০। তুমলমদাইদা যাদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫, অয়িংবনা মিনিট ১ ওন্ন ওন্ন মিনিট ১০ হীগা য়ৈবা। মিনিট ১৮ লক

হোং শানগাদনা :—হৈগী মমুদা হৈগ্রু মহী, খোইহী
মীজিন্নবা য়ান্না কান্নবা ফংই।

মটিমমু—তিসি মরু (কেসে) ঈশিং সের ই দা য়ামনা
মুম্মা মহী তংখাই অমত্তা কংশনবা ফাউবা চুমথোক্লগা চম্প্রা মহী
খোইহীগা নোংমদা ৩ লক থকপা।

হারা খুংবা

(Asthama)

মথক্তু হায়থে। স্বর হোন্দোক-হোনজিন তৌরিবা স্বাস
নালী অমমুং অপিকপা লুংশিং উতোং চংনবা অপিকপা লুংশিং-
শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা যাদবা অমমুং থবাক খেনা
স্বর ফুনবা লাইনা অসি হারা (Asthama) কোই।

অয়াস্বা মতমদা অযুক্তগী লুংদাংনা অনাবা হৌগল্লি।
হৌরকপা মতমদা অনাবা তুমিন্না ফম্বা য়ারক্তে। হৌগক্তুনা
ফংমী। স্বর য়ান্না রানা হৌল্লি। থবাক লুম্মী। অমমুং
খোঁবা হেল্লি। মথল অমগী মখোল অমা থোকই। স্বর
হোনবদা লুম্মাং অনম্বা কাংই। কুচ মুশাল, থবাক্তা ই
পুনশনচুনা লৈরবোই নিংই। খোঙ-খুং ইংশল্লকই। থবাক
ক্রক ক্রক ফাজল্লকপগুম তৌরকই। মতো অমুমনা থবাক

ফুনগৎতুনা লৈবসি মতম খরদগী পুং কয়ামরুম হৌতুনা লৈরন্নগী
হুংরকই।

শিংলি ফত্তবদগী লায়না অসি হৌরকপা যাওই। লায়না
অসি হৌরকলমদাইদা ইকচাং ইচোক চোকথবা, উইনিংবা,
ইহে নৈংদবনচিংবা মওং অনা তৌরকই। হুই, হৌদোং,
শাগোল, প্রেটোলনচিংবগী নমথিবা মনম নমলকপা, নোকপা,
লোকথুবা অমসুং হাকথি খনবদগীসু হারা থুংবসিগী আক্রমণ
তৌরকই। হেন্না চাশনবা, তুমগন্দবা অচাপোং যান্না চাবা,
মাংবা যৈখৎপনচিংবগী অনাবা হৌবসু যাওই। মতুগুস্বা
হারা অতুগী মমিং শিংলিগী হারা (স্নায়ুবিদ্যুত দমা, হাপ্পানি
Nervous Asthma) কোই।

করি করিগুস্বা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমসুং হারা পূন্না
নাবা যাওই। ব্রঙ্কাইটিশ এজমা (Broncoitis Asthma)
কোই। সিফিলিস গাডট ঈশিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা
হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা
নাখিতুনা হকচাংগী ঈ ফৎখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা
যাওই। মরম অতুনা অনাবা অসিগী হৌরকফম (কারণ)
অসি মখল অতুমদগীনি হায়না লোবা যাই, মতুদি—হকচাংদা
ঈ শেংলক্তবদগী, শিংলি ফত্তবদগী অমসুং অকুপ্পা স্বাস নালী
শোনজল্ললপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্মোয় শোল্লগা
লাইনা অসি পকলকই। মরম অতুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা
হকচাংগী ফত্তবা মচাকমথে হকচাংদগী লৌথোকতুনা অমসুং

ঈগী অরাংপা মচাকমঠে হাপচিন্দুনা শিংলি অমসুং স্বরগী লহী ফহনবনা লাইনা অসিগী অহানবা লাইয়েংনি।

লাইয়েং—অয়াস্বা লাইয়েংদি ব্রহ্মাইটিশকা অমস্তনি।

অনাবা হেক হৌরকপদা এনেমা নত্রগা ডুস তৌহুনা অমাংবা লৌথোকিনি। পুংখায় অমগী মমুংদা থবাক, নংগল ঈশিং অশাবনা হাগা (গরম সেক) য়ৈরগা লেংজুমদা ঈশিং অয়িংবনা নত্রগা Ice-bag থমগনি। অহুগা খোং, কমলাক ফাউবা ঈশিং অশাবনা তিংলগা লাইবক মথৈনা অয়িংবনা থোমলগা খুং অনিনা খুজেং ফাউবা অশাবদা থস্বা অহুগা খৌরিদগী হকচাং পুম্মক শামতুগুস্বা অরুস্বা ফি অমনা লুম্মা ইনশন্দুনা ফস্বদা য়ান্না থুনা পোখাগনি। নত্রগা খোংদা হোট ফুট পেষ্ঠ তৌরবসু ফবা য়াওই। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চরা হেনবনা লাইনা অসি খুইদগী হেন্না ফরবা লাইয়েংনি। চরা হেনবা ওমড্রবদি হৈ মহী, শঙ্কেম, হামেং মখোম থক্তুনা চাক পীজরোইদবনি। হৈগী মমুংদা কমলা, চম্প্রা কীহোম, হৈগ্রু, জাম থকপা য়াই। লাইনা অসি পকপা মীনা অনাবা হৌরবসু হৌড্রবসু অমাবস্বা, পূর্ণিমা, একাদশীদা চরাহেনবা কাঠৈ। অমুক চরা হেল্লগা জুংখিল পুং ৩।৪ তাবদা জুংদাংগী চরা চাহৌবা কান্নগনি। অনাবা ফখ বা মমুংদা অমুক চাক—জুংদাংনা তলগং চাবা কান্নগনি।

পীজরোইদনা—শা-ঙা, চনাং, চা, কফি, চিনি, গরম মসলা পীজবা ফঙে।

অনাবগী তুমফম কাদদি উম্মমথে মুংলিং মুংশা লাংবা
মফমদা লৈবা কান্নগনি ।

হীদাক ওইনা - চ্যবনপ্রাশ, ড্রাক্কারিষ্ট, ড্রাক্কাসব,
নোংমাংখা । কনা কনাগুম্বা বৈত্ৰশিংগী মত মতুং ইন্না শগোল
হীদাক অমুবগী মই শোইরগা কহন্দুনা মকুপ লোরগা হীদাক
শুবদা হাপতুনা ন্ত্রগা অতোপ্লা মচাক যানশন্দুনা মৈথু
থকলগা অনাবা পেখাই হায়দুনা শীজিন্নৈ । অশেংবমক্তি
শীজিন্নিবা অতুমকনা হীদাকী ময়াইনা ওইহাক পোখাগনি
অতুগা মতুদা যাওরিবা হু অতুনা চুরুট, বেড়ি, গঞ্জাদগী হেনবা
ময়াই কনবা পোং অমনি হায়বসি কাউকদে ।

সিতোপলাদিচুর্ণ - মিশ্রি তোলা ১৬, বংশলোচন
তোলা ৮ (রাশুহ), উচিথি তোলা ৪, এলাচি তোলা ২, দালচিনি
তোলা ১ হীদাক মড়া অসি তকখায়রগা মকুপ ওইহল্লা । অতুগা
হীদাক মাষা ১ গা অশেংবা ঘী তোলা ২ গা যানদুনা নোংমদা ৫ । ৬
লক লেকতুনা চাবা কান্নৈ ।

সোমলতা (*Aphedra bargaria*) - হিমালয়গী চীং-
শাদা হোঁবা হীদাক মখল আনি । হীদাক অসিগী মরুগী মকুপ
রতি ওদগী মাষা ৬ ফাউবা পুং ৩ । ৪ গী মনুংদা ঈশিং ন্ত্রগা
খোইহিগা পীজবা যান্না কান্নৈ ।

চহি ২ । ৩ গঙ্গামপান্দা লৈবা অমমুং গঙ্গাগী ঈশিংনা ইক্কজবা
অমমুং থকপনা হারা কাবা ওম্মী ।

—স্বামী শিবানন্দ (Health and long life.)

মৈথু, চুরট, বিড়ি, গজ্জা, হাঁদাতি থকপা শুকফং ফংতে ।
কোফিদি—চিনি অডোবগী মহত্তা তালমিষি রাওনা
 শীজিন্নরগা অনাবা গৌব ফৈ ।

যক্ষ্মা

(Tuber culosis)

পৃথিবীদা চহি বৃষ্টিগী শিরবা মীশিংগ মনুদা শরাক
 তরেং থোকপগী শরাক অমদি যক্ষ্মা কোব ল'হনা অসিনম ।
 (R. N. Chopra, M D.) । লাইন অসিনা হকচাংগী করি-
 গুব বস্তু অমদা আক্রমণ গৌরকপা যাই তৌইগুহুয়া যান্না তে'য়না
 তৌবদি থবোয়ী (Lungs) তনি । থবোয়ীদা পোকপা মতম
 অহুদা রাজ্যযক্ষ্মা (Pulmonary Phthisis) নৌই ।

অনাবা অসিগী অবস্থ (Stage) অতমথক লৈ মত্টিং—
অহু নন অবস্থাদা—অয়ুক অঙনবদ লোক যান্না খুই ।
 করিগুহুদা লোক থোকই । করগুয়া মতমদা পোক্তে । লোক
 ই খর খর যাতুরকই । চাৰা তুনলক্তে অমসুং হকচাং চোক-
 থরকই । হকচাংগী ওজন (মরুম) হহরকই । থবক খজিক্তং
 শুবদা হুয়াং যান্না শৌগল্লি অমসুং অহিং তুয়া মতমদসু
 হুয়াং শৌই । অনাবগী হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অসি লুংখিল
 হুদাংরাইরমদা কাখংলি, লাইহৌ থিংলি থিংলি তৌরকই ।

খোঙ হান্সা য়াগন্দবা নল্লগা খোঙ চিফেং চিফেং হান্সা তৌরকই ।
যক্ষা হৌজিঙৈদা প্লুরিসিগী আক্রমণ অমসুং থবাক য়ামনা
নাগল্লি ।

অনিশুরকপা অনস্থাদা—যক্ষাগী মহীকনা
থবোস্থাদা মহম শাখিহুনা পুর্কা লাইনা, আইং হুয়াং শৌবা অমসুং
হকচাং শৌহুরকপা হেনজল্লকই । ফীবন অসদা লোক শিংপা, লোক
নংশল্লকই অমসুং য়াইঙ মচু মাল্লকই । হকচাংগী ওজন য়ান্না
হুরকই অমসুং য়ান্না তোয়না ওবা হেনগৎলকই ।

অহুমশুরকপাদা—থবোস্থী শোকচল্লকই । মহীক-
শিংনা খৌর চরম শোকলকতুনা খোঞ্জেল শিথরকই । খীরিন
শোকলকতুনা ডাইরিয়া (খোঙ হান্সা) তৌরকই । মতাং অসিদা
থবোস্থাদী ঈ ওরকই । অহুগা খোঙ-খুং, মায় পোমখৎলকই ।
লাইহৌ, লোক, হুংদাং হুয়াং শৌরকই । মতাং অসিদা অনাবা
মশানা মশা ফগৎলকপোই নিলকই ।

অনাবগী হৌরকফম—তুরবাকল বেসিলস
(Tubercle Bacillus) কোবা মহীকগী অনাবা অসি শন্দোরকই ।
অণেংবনক্তি মশা ফরিবা মীদসু মহীক অসি ফংই ; অহুন্
মশাগী জীবনী শক্তি (Vital energy) না মপুং ফানা লৈরি-
ঙৈদা লাইনা অসিনা আক্রমণ তৌবা ওমদে । মতম কুইনা
লোক কংখু ব্রহ্মাইটিশ, ঈশিং পুকচং অমসুং সিফিলিসনচিংবা
লাইননা নাদুনা মশা শোক্কাবা মীদা লাইনা অসিনা নাগল্লি ।
চাবা থকপা শাজং কাইবদগী ; লমচং কায়রতুনা ব্রহ্মচর্য্য পালন

ভৌবা রাংপদগী, মুংশিং-মুংশা শেংদবা মফমদা লৈবদগী
হকচাংগী জীবনী শক্তি (হিংবা উয়বা পাজল) মরায় চায়থরকপদগী
লাইনা অসি পোক্লেই।

লাইয়েং—হকচাংদা মথক্তা হায়থিবা খুন্ম অসি লাক্কবদি
য়ান্না থুনা লোক ডাক্তরখানাদা পরীক্ষা ভৌহুনা য়েংহনগনি।
থবাক “এক্সরে” য়েংহনগনি। সেনাটয়িরম নল্লগা টিঃ বিঃ ক্লিনিক্তা
লৈনবা হোংনগনি।

অশেংবা মুংশিং মুংশা অমমুং অফবা চিঞ্জাক—মক্ক ওইনা
ভিটামিন য়াওবা, ক্যালসিয়ম য়াওবা অচাপোং মরাং কারনা
চাগদবনি। মুংশিং-মুংশা ফদবা মথুন ফুনবা য়ুন্দা লৈবদি
অনাবা হেনজনগনি। শঙ্কোম, চম্প্রা, কীহোম হৈগ্রু, মানা-
মশিং এঞ্জাং, মুংহরাই, মুগ, অড়হড়নচিংবা চিঞ্জাক, ডা মচা
মক্ক ওইনা মক্ক য়াওবা তুরেলগী ডা পীজবা কান্নৈ। অহোংবা
পোংতা খোইহা, হৈগ্রু কান্নরবা চিঞ্জাকনি। কনাগুম্বা মত্তা
তিহেলা চনমমু অফবা পথ্য ওইনা থাগংলি। অহানবা
হোগংলকপদা চাবনপ্রাশ, শীলাজিং, বসন্তুকুমাকর, ড্রাক্কারিষ্ট,
মকরধ্বজ শীজিন্নবদা কান্নৈ।

মুংশিং মুংশা শেংবা মফমদা লৈবা, হকচাংদা ফী ওম্বমথৈ
থাদোক্তুনা মুংশা য়াইবা, তুহুদা মপান্দা নল্লগা মুংশিং অয়িংবা
ফংবা মফমদা হীপ্লা অফবা চিঞ্জাক চাবা, থুনা তুমগদবা অমমুং
হকচাং নোয়গদবা চিঞ্জাক চাবা, পোথাবা, রা য়ান্না উংদবা, চুরুট
বেড়িনচিংবা মৈথু থাদোকপা অমমুং ব্রহ্মচর্যা পালন ভৌবা

অহুগা মুমিং খুদিংগী ওইনা চনিং তিংবা, থবাক্তা ঈশিং অয়িংবা থোঙ্গা (Chest Pack) কান্নরবা শাজেলনি। মরক মরক্টা ঈশিং অয়িংবনা হুয়াং ঙানবা (Wet-Sheet Pack) তৌবা কান্নৈ। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়)।

শঙ্কোম, মাখন, কোডলিভার ওইলদা ভিটামিন এ অমসুং ডি মরাং কায়না যাওবনা শীজিন্নবা য়ান্না কান্নৈ।

চাক, আটা, চিনিগী শরুক য়ান্না তাহল্লগা শঙ্কোম অমসুং মরেক মহাও য়ান্না যাওবা অচাপোং পীজবা কান্নৈ। মরমদি আমিষ অমসুং চিনি চারগা থবোস্থীগী মথৌ হেনগৎলি। চবী (মরেক মহাও) লৈবা চিঞ্জাক হেল্লা পীজগনি।

—(আচার্য্য সিং রাম, খাত্তবিজ্ঞান)।

অনাবনা অমুক্তদা চাক য়ান্না চাশনবগী মহত্তা নোংমক ৪।৫ রক থোক্কা মচিং মচিং চাগনি।

(Fraearick Tice, M. D. Practice of Medicine).

লাইহৌ হেক লেপ্পগা Cod liver oil (কোড লিভার ওইল) ড্রোপ ১৬ তগী নোংম নোংমগী হেনগৎতুনা তুয়া ওয়া মথৈ পীজগনি। ঙাগী ফীরাক, থামেন অশিনবা, ঙাগী য়ুস শেমতুনা পীজবা য়ান্না কান্নগনি।

—(ডাক্তর কুলরঞ্জন, পুরাতন রোগের প্রাকৃতিক চিকিৎসা)।

ফরুগী শাজেল (প্রাণায়াম)—ফরবা শাজেলনি। টিঃ বিঃ দি হৌরকপদা য়ান্না চ্যেকশন্স শাজেল-পুজেল তৌহৌরবদি থুনা ফগরি।

পুষ্কী লাইনা

চাবা তুমদবা

(অজীর্ণ—Dyspepsia)

চাবা তুমদবা যন্ত্রশিং অসিনা মথৌ নিংথিনা পাংথোক্লিবমথৈ
ঐখোয়না হকচাং ফবগী খুদম অমনি হায়না লৌবা য়াই।
চাথ্রিবা অচাপোং অত্ন মগুন ফনা লৈবা চিঞ্জাক ওইতুনসু
তুমবু তুমদবদি হুগী মশকি হায়বসু য়াই। নিংথিনা তুমদবদি
পুক নারকপা, হুংশিং কৌবা, থগেরকপা, অশিনবা কাবা, খোঙ
চিফেং চিফেং হান্সা, মাংবা য়ৈখৎপা, চাকখাউদা লুমথরকপা
খুদাশিং অসি ফাউরকউ। মতম অসিদা “পুক নাবা”
(Dyspepsia—অজীর্ণ) কোই। লাইনা অসিনা মী অমবু
পাক হেক শিহন্দে তৌইওম্বসুং চাবা তুমদবদগী মখল মখা
অয়াস্বা লাইনা পোকহল্লকই। ফীরাক (Liver), চাকখাউ
(Stomach), থম্বোয় (Heart), শিংলি (Nerve), থবোদ্বী
(Lungs) নংিংবা হকচাংগী মরু মরু ওইবা যন্ত্রশিং (Vital
organ শিং) অসি ফংলকত্রগসু চাবা তুমলকতে। হকচাং
শজিং হৌগনবা, চিক খোংপা, তাং তাংদা নাবনচিংবা বাত রোগকী
লাইনানা নারগসু চাবা তুমলকতে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী মত
মতুং ইল্লগা বায়ু, পিত্তা কফ (মৈ, ঈশিং, হুংশিং) কী দোষ
অহমগী মনুংদগী অমা লৈরগা অজীর্ণ অসি পোকই হায়না

যাওই। অতুগা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী মত মতুং ইলগা আহাৰ বিহার (চাব-থকপা, শাজ্জং লমচং কাইবদগী) অমদি হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু লৈবদগী চাবা তুমলক্তে। কৰিগুস্তা অক্লবা লাইনা অমা নাদ্রিঙৈ মমাংদা চাবা তুমদবা অসিনা মাং থানা মশক উংকল্লি। মরম অসিনা মাংবা যৈখংপনা অনাবা পুন্নমকী মমানি হায়বগুস্তা—চাবা তুমদবা অসিনা অনাবা পুন্নমকী মমা পোকপা মবেলনি হায়বা যাই। চাবা তুমদবগী হৌরকফম থিবা তারবদি হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈ (জঠরাগ্নি—Vital Fire) গী মরমদা খর মুস্তা থিজনফম থোকই। প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী মত মতুং ইল্লা “অনাবা পুন্নমকী হৌরকফমদি অমত্তনি অতুগা লহৈয়েংবস্ত্ৰ অমত্তনি” হায়বগী মরম অতু খনজল্লুরগা হকচাংগী তীং (জীবনী শক্তি—Vitality) শোন্তরকপগা হকচাংগী ঙৈ নিংথিনা শাগং-লক্তবা, হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু চেনবা মচাক যাল্লা লৈরকপদগী চাবা তুমদবা লাইনা অসি পোকলকই হায়না লৌগনি। মরমদি চাবা তুমদবা লাইনা অসি অশেংবমত্তি হকচাং পুন্নমক শোকলকলগা ওইরকই অসিবু সৰ্ব্ব দৈহিক রোগ (Constitutional disease) কোই। মহাকী মশক ফোংদোকপা মতমদা পুস্তা ফোংদোরকই হায়বতনি। মরম অতুনা পুস্তদা ফগংহলগা অনাবা য়েংগদবা নত্তে। হকচাং কায়াং পুন্নমক মপুং ফানা মপাত্তল কনখংহলগা, ইকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক মঠৈ শেংদোকলগা অমস্তুং চাকখাউ, থিবোং

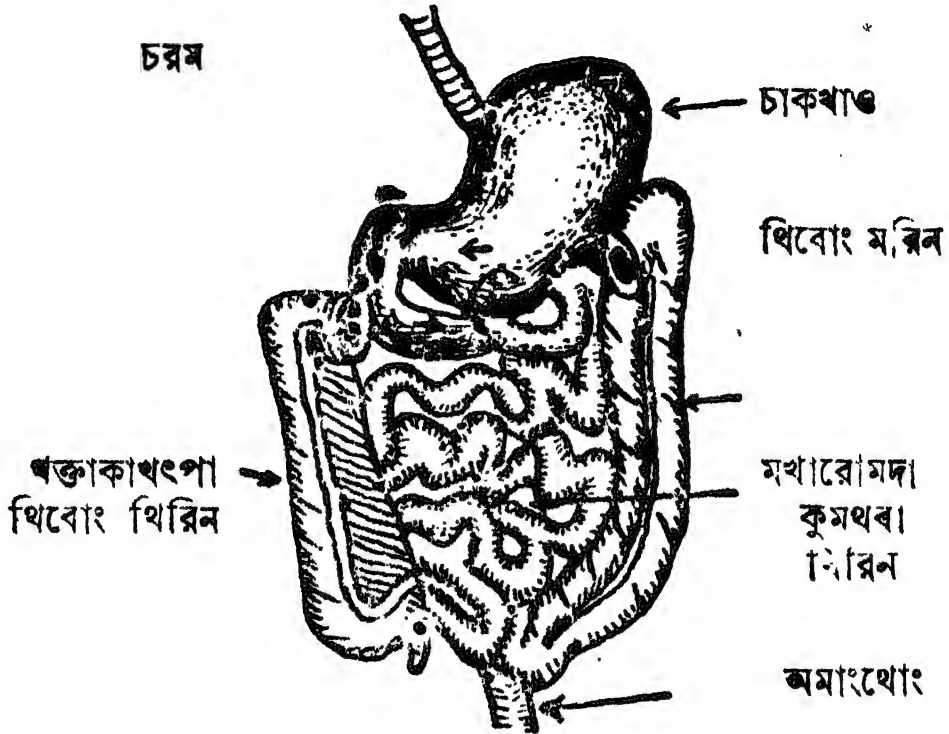
খীরিননচিংবা পুম্মকপু দোষ লৈহুঙ্গা চাবা তুমদবগী অশেংবা লাইয়েং ওইগনি। চাবা তুমবগী মরমদা চাওরাক্রা মর্তো করম্মা তুমলিবনো? অমম্মুং করম্ম করম্মা চিজ্জাকপু মর্তো করম্মা মফম করম্ম করম্মদা তুমলিবগে হায়বগী মরমদম্ম—চাবা তুমদবা মী অমনা খঙফম থোকই। চাওরাকনা চাবা তুমজে হায়তুনা হীদাক অমা হেত্তা চারগা চাবা তুমহম্মবা হোৎনবা অহুদি—চেল্লু যাদ্ৰবা শাগোল অমদা :শাঐজেনা কল্লগা চৈনা খোলনা নাদুনা শাগোলগী পাক্কল মথোনা হনবত্তম নল্লগা অচুবা ফীদা কাষ্টিক থাতুনা অমোৎপা কোকল্লগা ফিগী লং মশা শোকপত্তম হকচাং ফগৎপরা হায়ববু অহোইনতুম মাৎনবগী মশক ওইরকপম্ম যাওই।

মরম অতুনা মর্তো করম্মা ঐথোয়না চাখুবা চিজ্জাকশিং অসি তুমল্লিগে হায়বগী মরমদা চাওরাকপা ভাব অমা তাননবা মখাদা ইজ্জরি। মদুদি :—

মপুং ফারবা মী অমগী মশাদা থিবোং খোইরিন (Small intestine) মচা অসি ফুট ২৪ রোম শাংই। অতুগা অচোবা খীরিন (Large intestine) অসিনা ফুট ৫ রোম শাংই।

য়া অমদি চিন্দগী থিবোং ফাউবসিগী মরীবু চাবা তুম্বা যন্ত্র (Digestive organ) কোই। মরমদি—চিজ্জাক পুম্মক চিন্দগী তুম্বা হোই। যান্না কুপনবা শাইরিঙেদা থয়্যাত্তু তীল থোরকতুনা অচাপোত্তা তিল্লি। তীল অসিদি অয়্যাকপা (alkali) নি। মদুনা চরমদা যোৎশনত্রগা চাকখাওদা তারুই।

চাকখাওদি ফীরাকা ওইদা পৈগী মথক্তা থম্বোরগী মথা ওইরপা লৈ। চাকখাওদা অপিকপা গাও মচা লৈ। মতুদগী



ভুগ্নবা মহী পাচক রস (Gastric juice) খোরকই। মহীহু শিল্লি। চাকখাওদা তারগা অচাপোংশিং অতু চাকখাওগী মসলনা মায়গৈ অমদগী মায়গৈ অমদা হন্ন হন্ন। ওন্দুনা লৈ। মতো অস্থম্মা ওনবা অসিদা চিঞ্জাকশিং অতু লৈনাংগুয়া যান্না পেনা (Semi Solid) ওইহল্লি। মহীগা মপাংগা তিল্লরগা থিবোং Small intestine) দা পুরকই। মতো অস্থম্মা পুরকপা মতম অসিদা পুং ৪ দগী ৬ ফাউবা ৫ই। তাঞ্জা অসিদা চনাংগী শরুক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা যাওবা শরুক অতু মথেনা লেমহৌই। তাঞ্জা অসিদা ফীরাকলোমদগী

অনন্তঃ মশিঃখাদগী থোরকপা পিত্ত রস (Pancrease) দগী
 নাপু মচু মানবা মহী অমগা মহী অনি অসি থোরকতুনা
 তিন্নরৈ । মহীশিং অচু তিল্লগা অচাপোৎশিং অচু শঙ্কোম
 মচু হায়কেং মানবা রস (Chyme) কোঁবা মহী অমা ওলহন্নি ।
 মহীশিং অচু ফৌরাক্তা পুশরি অমচুং ঈ ওল্লিওঁদা শেংদোকই ।
 ফৌরাক্তগী অশেবা ঈ ওলহন্নি অহুদগী নমোই Heart তা থুলৈ ।
 মচুদগী ইকচাং পুয়মক্তা শিন-থুংখি । অচৌবা থিরিন অসি
 শরক অহম থোকই, মচুদিঃ— থিবোংদগী লাকলিবা মরী
 অচুদগী য়েংথংবা থোইদৌগী নাকন্দা লৌবা অচুবু মথক
 কাথংলকপা মরী (Ascending colon) কোঁই । অচুগা
 থোইদৌ মথক্তা ফৈনা চংলিবা মরী (Transverse colon)
 কোঁই । থোইদৌগী ওইরোমদা কুমগরকতুনা অমা থোং ফাওবা
 লাকলিবা মরী অচুনা মথাদা কুমথথিবা মরী (Descending
 colon) কোঁই । থিবোং থিরিন্দা অচাপোৎশিং অচু লৈরিওঁদা
 মচুদগী ঈশিং ঝাফম ক্রোমযন্তুনা মহী চুপথোকহৌরগা মপংগী
 শরক মঠৈনা অমাংথোংদা তারকই । থিরিনগী মসলনা চপ
 চপ্তুনা লেংলগা মথারোমদা পুথোকই । চপ চপতুনা থিবোং
 থিরিনা লেংবা অচুবু ক্রিমিগতি (Peristaltic movement)
 কোঁই । চাবা তুম্ননবা যন্তুশিং অসিনা পাংথোকলিবা থবক
 ময়াম অসি শোনতুনা চাখিবা ময়াম অসিনা পুত্তা, থিবোং
 থিরিন্দা কুইনা লৈরবদি পুমথতুনা মংল মথা অয়াস্থা ভীল
 (Germs) পোকহন্নি । অনাবা চামগী মচুংদা ৯৫ দি পুত্তগী

পোকপনি হায়নৈ । (Ells Barke Chronic Constipation.) ।

লাইয়েং—চরা হেনবনা চাবা তুমদবগী খাইদগী হেন্না ফরবা লাইয়েংনি । মপু ফানা লাম্বা ফাওদি তাদনা চম্প্রা মহী, ঈশিং, কমলাগী মহী, কীহোমগী মহী, মাখন মহী, ছানা মহীনচিংবা অম্বুদী পুং ৮ দগী হুদাংগী পুং ৮ তাবা ফাওবা পুং ২।২ কান্ননা থক্কা হুদাংরাইরমদা ঈশিং লুখু শাবা সেরমুকনা এনেমা তোছনা যামজবদা হুমিং ৩ নিদগী । ফাউবা চরা হেল্লগা মথদা হৈ মহী ৩ লক থক্কা লাম্বা খর খর ফাওক্কা মতমদা বালি, সাগুনচিংবা মহী মনাই থক্কা হুদাংনা মপং চারগা অহুনা হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈব মপাঙ্গল কন্নবা হোংনরকনি । অরিবা অনাবা লমহেনবা ওইবদি অধুকা হৈ মহী, শজোম, ছানা মহী থক্কা লেল্লগা হুংখিল হুদাংরাইরমদা চাক চাগনি ।

পাথ্য—অরিবা ফৌদী চেং, আটাগী তল, মনা-মশিংগী এঞ্জাং হুংশিহীদাক, ফদিগোম, জীরা, হরাই মুগ, অরাথবী, খামেন অশনবা, শৌগ্রীনচিংবা চাবা কান্নগনি ।

চারোইদনা—ঘী-খাউ, মাখন, বোরা, পকৌরা, শা-ঙা, মিঠাই, অপুন-অণা, তিহেলা, চনম, চা, কফি, বরফ, চুরুট, বিড়ি খাদেকনি ।

(১) **ইরুজলমদাইদা**—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মথৈ লুখু শাবদা তিলগা খোং খুজেং ফাউবনা অশাবদা, লাইবকনা অইংবা থোম্বা—মিনিট ২৫।

(২) **হিদ্দাক ওইনা**—এনশিন খুবার অমা শেংনা চামথোকলগা লানা য়োমতুনা মৈদা লৌবতু নোইখায়তুনা জীশং খর, খুম খর হাপতুনা থকপা য়ান্না কান্নরবা হীদাক্রি।

চাবা তুল্লবা হীদাক সোডীবাইকার্বনটিংবা তোয়না চারগা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পকল্লি। (J. H. Kellg, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) পাচকচূর্ণ—

হিং অকংবা	তোলা—১
শিং অশেংবা	তোলা—১
উচিথি (পিপুল)	তোলা—১
অজাওয়ান	তোলা—১
মেথি	তোলা—১
গোলমরিচ	তোলা—১
সামর	তোলা—১

হীদাক তরেং অসি তকখাইরগা ফীদা নিকথোকতুমা মকুপ লৌরগা গ্রেন ১০ দগী ২০ ফাউবা চাক তোকপা মতুংদা চারগা চাবা তুল্লগী মৈ কল্লি।

—Home Remedies by Swami Sivananda.

(৪) জীরা—	তোলা—১
গোলমরিচ—	তোলা—১
উচিথি—	তোলা—১
সামর—	তোলা—১
শিং—	তোলা—১

মঙা অসি কুপহল্লাগা চামচ ই অমা চাক তোকপা মতুংদা চাবা কাল্লগনি।

শাভেল - নোংমদা অয়ুক নল্লগা মুম্বিদাংরাইরমদা যামজবদা মাইল ৪।৪ হাওয়। চাবা চংপা অমসুং নোংমদা ৩।৪ রক ইক্কজ থোকপা করবা শাভেলনি। যোগ সাধনগী মমুংদা উত্থান, পদ্মাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তোনসন, ধমুরাসন শাল্লাবা কাল্লগনি। যামজবদা চয়োল অমগী মমুংদা নোংমা হুমাং ডানবা কাল্লগনি।

ইশিং স্লেটপা (Wet sheet girdle)

ফী অমা ইশিং অয়িংবদা লুপথোকল্লাগা কাবক কাবক শুম-দোকপহু মথুপ ৪।৫ থোকনা থুপল্লাগা খোইদৌগী মথক্তগী চনিং ফাওবা য়েংশিল্লাগা ফ্রানেল নল্লগা শাভতু নল্লগা মুগা অকংবা অমনা মথক্তা য়োমশিল্লাগা থম্বা পুং ২।৩ হৈনরকপগী মতুংইম্মা অহিংচুম্মা য়েংলবসু কাল্লাবা ফংলকই।

হিপনাতা - অয়ুক ইক্কজডিঙে মমাং নল্লগা মুংদাংরাইরমদা টব অমদা চনিং ফাওবা ইশিং লুম্বু শাবদা তিংলগা খোং থুজ্জং ফাউবনা অশাবদা তিংবা অহুগা লাইবক মথেনা ইশিং অয়িংবদা লুপথোকল্লাগা শুমদোকপা ফী অননা য়েংশিল্লাগা ফম্বা। মিনিট ৫।৫ গী মমুংদা খোইদৌগী য়েংলোমদগী শুদুনা থুংনা মথারোমদগী মথকলোমদা নানথংলল্লগা খোইদৌ মথক্তা কৈনা ওইরোমদা মরী শুদুনা খোইদৌগী ওইরোমদা মথাপাংনা মরী শুনা শুনা নান্থিবা হায়বদি মথক্তা তাকচখিবা থিরিন অচোবা (Colon) গী মতুং

বুংশং

(সিং = ককলাই, Bag = Piles, হিন্দী = বব্বার)

অমাংখোংগী মমংগা নকগা মপান্না লৈবা শিংলিদি
পোংখোংগা নাবগী মমিং বুংশং কোই। ই পুবা শিংলিদি
পোংখোংগা ই পুনশল্লনা লৈবদগী লাইনা অসি ওইবকই।

হোংলকককক :—কীরাং অমমংগা মমোংগী লাইনা লৈবা
অমদি মাংবা হোইনা য়েখংপদগী লায়নাসি নারকই। মাং-
খোংগা য়াংবা খিনা শিংলিদি নরশল্লনা লৈবদগী ইগী ইচেল
অম লিখিনা চেনবা ওমলজবদগী অনাংসি থিহিনগী মমোং
অমমং অমাংখোংগা লৈবা ই পুবা শিংলি (Vein) দা ই
পনুকা লৈখি। বুংশং অসি মপান্না নকগা মমং অমদি
অনিমন্তা পুমা থুংলকপহু হাওই। মপান্না থুংবা বুংশংগী
মমিংনা “ককলাই” (External Piles) কোই। অকগা মমংগা
নাবগী মমিংনা “বুংশং পেরে” (Internal Pile) কোই।
অনিমন্তা নাবগী মমিংনা অগুনবা (Mixed Pile) কোই।
মপান্না থুংবা বুংশংগীদি অমাংখোংগী মপান্না লৈবা শিংলিদি
মমং মুন। মমল মমলক চাওনা পোংখোংগা লৈ। ককি
ককিওবা মমলদা মমলক ইনিমন্তা হাওই। অমাংবা মমলদা

মপানগী মুংখংদি ই়ে তারকপসি রাওগনদে। খি অকনবা
মাংলকপা মতমদা নারকপা অমসুং শারকপা রাওই। রান্না
ইংলুবা অমদি ইকচাং মুংঙাইরলুবা মতমদা শাহুনা নারকপা
অমসুং চংপদা নাবা রাওরকই। মতম অসিদা অমাংখোংদনী
মখল অমগী মচুম তারকই। মতো অসুয়া চয়োল ১২
তৌরলগা মখস্তা ধজখিবসু রাওই।

মসুংদা নাবা মুংখংদি অমাংখোংগী ইঞ্চি অমরোম চংশলগা
লৈ। অহানবদা মুংখং লৈরে হায়বসি খংগলে। মাংবা
মতমদা মচু অমুবগী ই়ে তপ তপ তাবা নস্তগা ক্রী ক্রী
লাওনা পিচকারী কামগুয়া কাপ্লকই। অরেম্বদা ই়ে চংখিবনা
মশাদা ই়ে খাংলক্তে। মতো অসুয়া কুইনা তৌশিল্লকবদি
হাও রাওবা ই়ে মাংবদা রাওরকই। মুংখংগা কমা তৌরল্লবদি
খোং হান্না মতমদা মপাল খোরকই, শারকই অমসুং নারকই।

মশা নোম-লিকপা রাংপা, ফমদুনা পোখাদুনা লৈগনবা,
শাজেল তৌগনবা, জোলাপ তোইনা চাগনবা, শাগোল অমসুং
একাগাড়ী তোইনা তোংগনবা মীদা মুংখং তৌগরি। তুয়দা
রাগদবা চীজাক রান্না চাগনবা অমসুং হেন্না চাগনবা মবুক
চাওবা মীদসু নাগরি।

মুদুম :—অমাংখোংদা মরেং মরেং চংপা, নাবা, মাংবা
য়েখংকনবা, চাবা তুমগন্দবা, মাংনিং মাংনিং তৌরগা মপুং
কানা মাংবা রাদবা, মাংবদা পায়্যা শিবগুয়া চপুনা মাং-
লকপা, অমাংখোংদা নাবা অমসুং হাকজবা, খুদম অসি

জোরকই। সুশং ভোবা মীণী সুশিং মধকলোমদা ৩, ৩, ৩
লাইনা কারংকরি। কোক হাওগরি। অমাংখো দা ই
ভাগদবা সুশিং ৩। ৩ নিমী মমাংদনী কোনা হকচাং ইভম
ওমদবহু ই ভারগা কনিবহু রাওই। মসিবু আশুবেদ শাস্ত্রী লোমদা
“প্রতিলোম বায়ু” কোই।

সুশং কোবা লাইনা অসিদি সভা সমাজগী লাইনানি।
সভা সমাজগী চামগী মনুংদা ৩০ দি অহল ওইরুবা মতমদা
নাগরি। মরু ওইবদি হকচাংগী কীবয় খুদিংবক্তা মরোশাগী
ওইক নিমম থুগাইরক্তুনা চাবা থকপা, শাজং লয়চং কাই-
রক্তুনা কীরাক থোকপা অমসুং থামোর শোনবনচিংবা লাইনা
পক্কুগা মটমদা সুশং অসি ওইরুপনি। সুশং অসি শুধনী
অমাংখোংগী লাইনানি হায়না লোবা লাগি। সুশং কহনগে
হায়রবদি হকচাং মনুং মপাল পুন্নমক কগংহরুবা হোৎন-
গদরনি। (Otto, Juettne M. D. Ph. D. A treatise
on Naturepathic, Practice P. 196.)

সুশং যান্না কনশলরুবা মতমদা খাং খাচুনা ককখংনবা
রাওই। মনুনা অমাংগী হোরককম (cause) মুখংপদি ওখা
নহে। হীদাক লাংথক পংতো ভোরগহু অনাবা বৈশনবা
নহুনা মরু ফুকা করা ওমদে। অমাংসিগী হোরককম খিরগা
মহু কগংনবা হোৎনবনা সুশংগী অখোবা লাইরেনি।

লাইনেকং:—মরু ওইনা মাংবা বৈশংবিকসি লাইনা
অসি পোকখিরনি। মরম অচুনা সুশিং খুদিংগী অনিরক

চারিবা মীনা চাৰা মতুং পুং ৮ গী তুংলা মপুং কানা
হকচাং হুংঙাইনা মাংখোকপা মাননবা হোৎনগনি। মাংবা
মাননবনি হায়হুনা ই চেনবা হীদাক অমনা জোলাপ ওইনা
শিকরবহু কহে। মরক মরক্কা খিৰোং খিরিন অসি শেং-
দোক্কা ডুস নজগা এনেমা ভৌগনি। যান্না শাবা ইখিংনা
ভৌবহু কহে। অহানবদা লুখু শাবনা ভৌরগা খরা খরা
ইংখরকতুনা অয়িংবনা ভৌগনি।

হুনিং খুদিংগী চাট্ৰিঙে মমাংদা চনিং তিংবা (Hipbath)
অহিং চুমা চনিংদা ইখিং অয়িংবা খোহা নজগা লৈবাক
খোহনচিংবা পুদী দোষ কোক্কা হোৎনগদবনি। হিপবাথ
অমহুং ইখিং য়েংপগী রা মমাংদা নিংখিনা ইজরকনি।

মশা মউ খরা নোইবা অমহুং মপাজল খরা লৈরিবা
মীদদি হুংলাং অসি মপুং কানা কহনগে হায়রবদি অহানবদা
মপুং কানা চাৰা তুয়বগী যত্ৰখিং অসি পোখাহনুনা খিৰোং
খিরিন অসি নিংখিনা শেংদোকতুনা তর তর খয়গা লাই-
য়েংবা হৌগনি। মরম অদুনা প্রাকৃতিক চিকিৎসা
(Nature Cure) গী লায়য়েংদদি অহানবদা মীওইগী মতুং
ইয়া হুমিং ৩ নিদগী চয়োল অমা কাউবা চরা হেলহনুনা,
হৈ মহি শক্কেম লীথকুনা লায়য়েংবা হৌগনি। শক্কেমনা
য়েংবা লায়য়েংনা হুংলাংগী শোয়ত্ৰবা অকবা লায়য়েংনি হায়না
জোবা রাই। চম্প্রামহি, ইখিং, কীহোম মহী, কমলা
মহী, শক্কেম, ছানা মহীনচিংবা চরা হেমিঙেনা অমহী

পুং ৮ দগী হৃৎদাগী পুং ৮ কাণ্ডবা পুং ২। ২ কান্না পৌরা
অমমম থকলগা হৃৎদাং রাইরমদা ইশিং লুধু বাবা অমমম
চম্পা মশীনা ডুস নক্সগা এনেমা তৌখোকগনি। অতুগা রাম-
জবদা নোংমদা ২ রক অমমম অমমম হৃৎদাংরাইরমদা মিনিট
১৫ দগী ২৫ কাণ্ডবা চনিং তিংবা হিপবাথ তৌগনি। নোংমগী
২ রক্তগী তাদনা ইরুজখোকনি। মতো অমমম মশী মনাই
ওইবা চীজাক্সা চরা হেনবা মতুংদা পাখকুনা নোংমা নোংমগী
শজোমগী চাং হেনগতুনা থকলগা শজোম সেৱ ৬ কাউবা
থকতুনা হুমিং ২১ নিরোম পোখাগনি।

মতুগী মতুংদা অমমম হৈ মশী মনামশিংগী ইনশাং শজোম
খোল মরাং কাইনা চাটুনা চয়োল কয়ামকম লেনগনি।

মথকী অকনবা নিয়ম অসি ইনবা ওমলোইদবা মী ওইরগা
রামজবদা হুমিং ও নি দংদি হৈ মশী, চম্পা মশী, ইশিং কমলা
মশী, কীহোম মশী থকতুনা চরা হেলগা চরা হেনবা মতুংদা
অমমম হৈ মশী, অমমম শজোম থকনবা হুংখিল হুংদাংরাই-
রমদা চোইদবা চেংগী চাক, অরাথবী অগানবা, মনামশিংগী
এনশাং খোংক্রম, খামেন অশিনবা, কোবী, শলাদ, শেবোং
হরাই মুগ, মছুরীনচিংবা চারা নামা চারগা মথগী শাজেল
অমমম হীদাক লাংথকশিং অসি তৌরবদি অনাবা থুনা ফহনবা
রাগনি।

হিপবাথ:—মথগী থম্মোয় (Heart) শোনবা মী
ওইরগা থোং থজোং কাউবনা ইশিং অশাবদা তিংলগা চনিং

হাইকেং লুপ লুপ শাবা ইশিং টব অমদা চনিং কাউবা
 তিংলগা কাইরক মথেনা ইশিং অম্বিবদা লুপখোকলগা শুম-
 দোকপা ফা অমনা য়েংনুনা খম্বা । মরক মরকতা
 খোইদৌগী ওইখংবা নাকন্দগী পুংনানখংলজুনা মথকুলোমদা
 লাকলগা ওইরোমদা নানগনি—মিনিট ১ | ২ মতো অম্বমরা
 মিনিট ১৫ দগী ৫০ কাউবা তিংবা । সুংগংগী য়ায়া পোখাকম
 খন্দনা শাবা নত্রগা নারকলবদি অশাবদা মিনিট ৩ লোম
 অম্বিবদা মিনিট ১ রোম ওয়া ওয়া ফম্বদা চিকপা শাবা
 থুনা পোখাই । থক্তা সুম্বিং হাইগংভে । মখা ফরিবা মীনা
 অম্বিবা ইশিদি তিংবসু য়াগনি ।

ইশিং য়েংপা :—চুয়গী খুদে নত্রগা গমছা অমা
 ইশিং অম্বিবদা লুপখোকলগা কাবক কাবক শুমদে কপা অমা
 মথুগ ৪ | ৫ খোকা থুপলগা চনিংদা য়েংগিনবা অম্বুগা মথক্তা
 শামকু নত্রগা কুনেল অকংবা অমনা অম্বুক য়েংশমবা ।
 মতো অম্বুগা পুং ১ | ২ য়েংতুনা খম্বা । মসিনা পুকা দোব
 পুন্নমক কোকহমি ।

লৈনাক থোয়া :—লৈশো লৈবাকী লৈখোয়া ইকি ৩
 রোম থাবা অমা ফুট অমরোম শাবা পুবা কয়ক পাক্কা শাবগা
 চনিংদা থোয়া মসিনসু সুংগং তোবা মাদা য়ায়া কারহলি ।
 লৈবাক থোয়দি মহায়া গাক্কীদি য়ায়া তোইনা শীজিরে ।

করিগুয়া পেয়ে খোয়দি অলিত ওইল নত্রগা খোইদিং
 থাও তৈরগা নিংগিনা মকম চানা মম্বশিনগনি । হিন্না মতমদা

স্নাহিপ অহু নিং রাংখৎনা হিপকনি ।

চীপাক :—চম্প্রামহী, কমলা, কীথোম, হৈকু, শঙ্কোম, ঘোল, চক্রিগী চেং, আটাগী তল, অরাথবী খোংক্রম তোর্কাং, খামেন অশিনবা, কোবী সলাদ, য়েমপৎ, হরাই মুগ, মুসুরী, মঙ্গল, মাইরোংবী, লফোই খোইমিং কাবা, পুংদোল অমুনবা চাবা য়াগনি । ভিটামিন এ, বি, সি অমসুং ক্লোরিন য়াওবা অচাপোং মরাং কায়না চাবা কান্নৈ । য়া ফরিবা মীনা সুংশি হীদাক, ফদিগোম, পেরুফ, খামেন অশিনবনচিংবগী শীংজুনা অলিভ ওইল, চম্প্রামহী খরা হাপতুনা শীজম্বা কান্নৈ ।

চারোইদবা :—ঙা অচোবা, শরেং, ঙাতিন, খজিং রাইখু, বোরা, পকৌরা, তিহোঁ, চনম, গরম মসলা ; ইরোনবা, আলু, লফুথবো, শগোলহরাই, শঙ্কোম ক্ষীর, ঘী ঙাওদা হোঁবা তল, মিঠাই হুগুয়া খাদোকনি ।

হীদাক :—(১) তুমলমদাইদা চম্প্রামহী চামচ মচা অমা অলিভ ওইল চামচ অমগা পিচকারী মচা অমদা অমাং-খোংদা কাপশন্দুনা থনম্বা । মতুনা চাফংপা অমসুং নাবা থুনা কৈ ।

(২) ই তাবা খরুবা ফিটকিরি (ফিজগিরি) গ্রাম ৬০ ইশিং আউল মঙাদা য়াল্লগা লশিং নজ্জগা ফী অমোনবা অমদা লুপতুনা থোম্বা । (Health and Long Life by Swami Sivananda)

(৩) কেতুগী মকু অতু মৈদা থারগা উৎ অতু মায়া অমা
খোইহিগা তিন্নতুনা লেকুনা চারগা ই ফায়বা লেন্নী ।
(আরোগ্য প্রকাশ)

(৪) হরিতকী (মনাই)—তোলা—১
বহেরা —তোলা—১
হোপ —তোলা—১
শিং —তোলা—১
সোনামুখী —তোলা—১½
সামর —½

ময়াম অসি তকখাইরগা তোলা ½ অমমম শঙ্গোম অশাবগা
লোইননা চারবদি মুংশং ফৈ । খোং হায়া মুংঙাইগনি ।

(৫) খোইদিং অনুবা মায়া ৩ দগী মায়া ৬ ফাউবা
মিশ্রিনা শরুক মঙা হেন্না হাপতুনা তকখাইরগা চামিন্নরবদি
মুংশংগী ই ফায়বা ফৈ ।

(৬) আয়ুর্বেদগী হীদাক ওইনা অভয়ারিষ্ট, চন্দ্রপতা,
মকরবর্জ শিজিন্নবা কান্নগনি ।

শাভেল :—মুংশং পেরে তৌবা মীদি শন শাতুনা হুং-
হন্দা চংতুনা শান্নবা কান্নে । যামদ্রবদা নোংমগী মাইল ৪
হুংহন্দা হাও চাবা চংপা কান্নে । মুংশং তৌবা মী অমদি
মশাগী শাজেল রাংপদগী তৌগলি । মরম অতুনা যোগাসনগী
শাজেল অমসুং সূর্য্য নমস্কারগী শাজেল অসি শান্নবা কান্নগনি,
মকু ওইনা পশ্চিমোত্তাসন, পাদাস্তাসন, ভূজঙ্গ নত্রগা সর্ব্বাঙ্গ,

সিদ্ধ, শিরসা, মহামুত্রা মূলবন্ধ। যাহোরকপা অমসুং মুখ্যখিন্দা
কমুন্দা নল্লগা ফল্লা হিপলগা একাগাড়ী খোবৎলা খোং অসি
লৈছনা শাল্লাবা ১০ | ২০ লক খোং লৈছনা শাল্লাবা খোইদৌগী
অকোয়বদা ওইরোমদগী নানখৎলকলগা মথল্লা খুং পুরক্তুনা
ওইরোমদা ৪ | ৫ নানছনা শাল্লাবা। নানবা লোইরগা অমুক
লৈছনা শাল্লাবা অমুক নানবা অমুক পাত্তলগী মতুংইল্লা মিনিট ১০
দগী ১৫ ফাওবা।

অশিনবা কান্না

(Eng-Acidity—সং-জলম রোগ)

লাইনা চেন্দবা অমসুং মশা ফরিবা মী অমগী মশাদা
লৈরিবা ঈদা চামগী মতুংদা ৮০% দি অয়াকপা (ক্ষার—
Alkali) নি, অতুগা অশিনবা (অম্ল—Acid না ২০% নি)।
মহোশাগী নিয়ম থুগায়রকতুনা চাবা থকপা লগচৎ কায়রক-
পদগী মীগী মশাদা অশিনবগী চাং অসি হেনগৎলকতুনা
মখল মখা অয়াত্বা লাইনা পকলকই। মতুদি :— তাং
তাংদা চিকপা, পোমখৎপা, শজিং হৌগনবা, ঈশিং মরি
ফৎলক্তুবা, লমতুল, খুং নাবা, ঈশিং পুকৎ, পুক-
খিনবা অমসুং য়েকপনচিংবা। অসিগুয়া অশিনবদগী

পোকলকপা হুগী মশক ওইবা। মচাকশিং অসিনা চাক-
 খাওদা আক্রমণ তৌরকলগা। পাচকরস (Gastric Juice)
 কা তিন্নতুনা মপান্দা থোরকনবা হোৎনরকই। মতম অসিদা
 অশিনবা কাবা লাইনা অসি পোকলকই। লাইনা অসি
 হৌরকপদা চাকখাওদা পাচকরস (চাবা তুল্লবা মহী) যান্না
 হেন্না থোরকপা মরমনা যান্না লামগল্লি। লামলিবদু মীনস্বা
 অরাস্বনি। অরাস্বত্ব বোরুবা চাক হেন্না চাশিল্লগা অনাবা
 হেনগৎলি। অনাবা হেনজল্লকপা মতমদা খজিক্তং হেক
 চাশিনবনা অশিনবা কারকই। চাবা মতুংদা অনাবদু খরা
 ফবগুম তোই। ওইহাক পুক ইলুম লুমথরকই অমসুং পুক
 নারকই। পুক ময়াই চপ চানা লাওগৎলকই। অতুগা
 চাকখাওদা লৈরিবা অশিনবত্ব খৌরিদা কাখৎলকই। মতম
 অতুদা চরম অসি শাগৎলকই অমসুং অশিনবা (এসিড)
 অতু ওংথোরকই। মতো অসুমনা তোইনা তৌরবদি যাদা
 অশিনবনা হেনজল্ললক্তুনা যা শোকলকই। চাকখাও অমসুং
 থিবোং অতু চাকৎপা হৌরকই। লাইনা অসিনা নাবা
 হৌরকপদা পরপ পরপ হোৎনতুনা নিয়ম চুন্না লাইয়েংহৌ-
 জ্রবদি লাইয়েংবদা বারবা লাইওং অমা ওল্লকই। মরক
 মরক্তা পুক শাগৎপা, পুক্তা মহী থোরকতুনা “চোরোক
 “চোরোক” লাউনা এসিড থোরকপা অমসুং থিনবা লেংবন-
 চিংবা হৌরকই। অনাবদু ফনবা পুকশুবা নক্তগা পুক্তা
 তুংনরিবা অশিনবা অতু ফগৎনবা “সোডা” অয়াকপা যাওবা

হীদাক তৌরগা ঙাইহাক পোখাহনবা ওমই । পোখাবতুনা করবোই
নিংছুনা অনাবতুবু খৌওইদনা লৈখোকৈ । মমৈদা অহোইনচুম
চাখিবা চীজাক অতুনা অশিনবা ওনবদা মত্রেং পাংশিল্লকই ।
অশেংবমক্তি অনাবগী হৌরককম খিরগা মুৎখংলবদি মরু ফুকলবা
উপায়া মথস্তা কংজবগুম অনাবসি ফরা ওমগনি ।

হৌরককম :—মরম কয়ামরুমদগী অনাবসি হৌরকই ।
চাখিবা অচাপোং নিংখিনা চাবা তুল্লবা মৈশানা তুমজবদি (দহন
ক্রিয়—Oxidigestion তৌজবদি) চীজাক রসায়ণশিংগী মমুংদা
আইরন, সলফর, ফসফরাসনা ঈদা চংশিনখিতুনা ঈগী অশিনবা
হেনগংহল্লকই । (লেখক ইজবা চীজাক ১ বা শরুত্তা য়েংবিয়ু) ।
য়ান্না থুনা হাথু হাথু চাবা, চাবদা মতম নাইদবা, চীজাত্তা
অশিনবা ওনগদবা লাইনা অসি পোকলকই ।

মথস্তাস্থ পনজথে । অনাবা হৌরকপদা অশিনবা অতুবু ময়াই
চল্লবা (Neutralise) অয়াকপা (Alkali) য়াওবা
সোডা বাই কার্বনচিংবা শিজিরৈ । মতুনা ঙাইহাকীদি ফহল্লি ।
অতুগা কৈনিংচিং প্রতিক্রিয়া (Reaction) না চাকখাওদা অশিনবা
কাবগী চাং হেনগংহল্লি ! (Dr. R. N. Chopra M. D.
M. R. C. P. A Hand Book of Tropical Thera-
peutic Page 13, 61, 66) মরম অসিনা অশিনবা কাবগী
অশেংবা অচুবা হীদাক অমা লৈতে হায়বা য়াই । ইকচাংগী ঈ
শেংহনবা অমতুং চাকখাও ফগংববা হোংনরনা অখোইবা লাইয়েংনি ।

অনাবগী হোরকফম পুকনি। পুক অসি নিংখিনা মথৌ
 পাংথোকপা ওয়বা হোৎনফম থোকই। পুকা হকচাংগী অথৌইবা
 মচাক পীনবা মেচিন অমনি। মেচিনদা অমোৎ-অকাই, অশোক
 অপন লৈরবদি হকচাং পুয়মকী মচী ওইবা মচাক ফংবা ওমলৌই-
 দৌরবনি। মরম অত্না অনাবসি ফহনগে হায়রবদি পুকা অমোৎপা
 লৈহন্দবা অমসুং চাকথাওবু মশা ফনা থম্বা হোৎনগনি। নারিবা
 পুকপু মতিক চানা পোথাহনগদবনি। কনাগুয়া অনাবনা হায়—
 পুক হুংডাইরকত্রগা করিগুয়া অমা চাশল থকচলগা হেক ফথি
 হায়না। মত্ হকচাংগী য়ান্না মাউনবগী মশক ওইবা শাক্রং অমনি।
 পুক হাংনা থম্বিঙেদা নাবা হোরকপত্দি এসিডনা আক্রমণ
 তোরকপনি। ফীবম অত্ৰু Hunger pain সূ কোই। মরম
 অত্না মতম নাইনা চাবা থকপগী নিয়ম অমা থমগদবনি।
 চীফেং চীফেং চাবদি পুত্কা তিক্রি হংপগুম্না পুকা শিংলি
 শোকহল্লি। থোপুগী হোরকপা শিংলিগা হকচাংগী ইন্দ্রিয় অমসুং
 যন্ত্রশিংগী মরী য়ান্না লৈনৈ। করিগুয়া মী অমনা অশিনবা
 অহাওবা হৈ অমা থুম মোরোক নমত্না চাবা উরগা মীগী মচিন্দা
 তিন চুমথল্লকই। অত্ৰুগা মহোশাগী ওইনা অকল্লবা চাবগী মতম
 অমা নাইরগা মতম মতমত্ৰুদা পুত্কা এসিড থোরকই। চাং নাইবা
 অসুম তদ্বীরগা পুকসু মতম নাইবা ওমলকই। অরান্ধা ফাউরকপা
 হায়বসি চুল্লগী অশেংবা মহোশাগী ওইবা অরান্ধা অমা নত্ৰগা
 মীনত্ৰা অরান্ধা (ক্ষুধা রাক্ষসী) অমনি। থবক কনজরবা পুকপু
 মতম নাইদনা থবক তোয়না পীশলবদি চাং নাইদবদগী মশা

শোনথরকই। মরম অতুনা মরক মরক্তা পোখাহনগদবনি।

মর ওইনা পুক ফহনগে হায়রবদি ঈনিংগী লাইয়েং (জল চিকিৎসা) না মপুং ফানা কগংহনগনি।

(১) চনিং তীংবা (Hipbath) — চনিং ফাউবা থুমগদবা টব অমদা মশা ফরিবা মীগীনা অঈংবদা অতুনা মশা শোনবা মীগীনা লুখু শাবা (ডিগ্রিঃ ১০১% রোম) শাবা হৈথরগা খোঙ খুজ্জেং মথৈনা অশাবদা লাইবক মথৈনা অঈংবদা লুপথোকপা ফী অমনা য়েংলগা মিনিট ২৫ দগী ৩০ চাউবা তিংগনি। মরক মরক্তা মিনিট ৫।৫ রোমগী মনুংদা খোইদৌগী ওইরোমদগী খোইদৌ মথক ফাওবা খুং নানখংলক্তুনা ওইরোমদা মথারোমদা নানগনি। কা হেন্না শোকপা মী ওইরগা লুংশা থোকপা মতমদা খোঙদগী হৌনা হুঙ্গামথাওগুয়া হকচাংদা তৈবা কান্নবা থাওনা হুঙ্গং হুঙ্গং নান্দুনা মালিশ তৌরগা লুংশা মিনিট ৩০ মুক য়াইরগা তিংগনি নক্তগা ঈশিং মনিলনা মিনিট ৬ তগী ১০ ফাউবা হুয়াং ডাল্লগা ঈশিং তিংগনি। ঈশিং তিংগদবা মতমদি অযুক অমমুং লুংদাংরাইরম পুক হাংনা লৈরিঙৈদা তিংগনি।

(২) চয়োল অমগী মনুংদা নোংমা ঈশিং মমিলগা হুয়াং ডানবা মিনিট ২৫। নিয়ম — তেক নক্তগা ৫ফু ময়াই ওইরপ চাওবা অমদা নিম মনা, হৈথাগোক নক্তগা নোংমাংখা নক্তগা পেরুক হাপতুনা নক্তগা ঈশিং ওাক্তা মৈদা মখুম থুমজিন্দুনা লুমলগা মনিল কারকদবা মতমদা থাংথরগা মোরাগুয়া অমদা কমতুনা পাত্র অতু মাংদা থমলগা খৌরিদগী হকচাং পুয়মক

কম্বলগুয়া অশাবা কী অমনা ইনশলগা মথুম হাংদোকুনা মনিল
অহু ইকচাংদা বৈহলুনা তু-খোংদা হুয়াং লৌথোকদবনি। অহানবদা
ঈশিং অশাবা ধরদা চম্পা মই হৈজনদুনা থকহৌরবদি য়ান্না
কামবা হেনগনি।

মশা য়ান্না শোনবা অমদি ময়াং য়ান্না কংবা মীদি ঠিমবাথ
তৌরগা মশা য়ান্না থুনা চোকথগলি। ঞম্মোয় য়ান্না শোনবা
মীদি শিজিন্নবা পাংদে। মরম অসিনা ঈশিং ওমদুনা হুয়াং ওানবা
(Wet sheet pack) তৌগনি।

(৩) অহানবদা অনাবহু ঈশিং অশাবনা শেংনা ইকুজগনি।
হুংখাংদা শামতুগী কম্বল ৩।৪ ফৌদোকুনা নজগা মৈ য়াইরগা
কম্বাং হিলান্দা ফৈনা ফৈনা লোমদুনা থাগনি। মথক্তা ইনফী
(লকীংগী) অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকুনা শুনদোকপা অমা
থাগনি। অহুদগী মথক্তা অমুক থুংদগী থবাক ফাওবা ইনফী
অমা ৪।৫ রক থুপলগা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকলগা হুমদোকপা
অমা থাগনি। অহুগী তুংদা কী মচা অমা শেংলগা লোংনা
হিপলগা কীশিং অহু মথং মথং ধৌরিদগী হুয়াং পুন্নমক ওমশলগা
থোঙদা ঈশিং অশাবা হানবা রবলগী ব্যাগ অমা অসি ওমদুবা
হিপকনি। হোট রাটর ব্যাগ শিজিন্নবগী মছতা থোঙ থুবোম
কাউবা ঈশিং অশাবদা তিলগলু ইকচাং থুনা থোরকই। মচৌ
অহুমনা মিলিট ২৫ দগী ৪৫ কাউবা হিলা য়াই।

(৪) চীজাক—লাইনা অসিগী হীদাক্তি চীজাক্তা ওইহলগা অনাবা
কবা ওমগনি। চীজাক্তা ৭৫% কার ধর্মী (Alkali ash residue

অমদি ২৫ % বা অল্পধম্মা (Acid-ash residue) ওইহনগনি ।
মহু ওইনবা চম্প্রামহী, কমলা, কীহোম, যুবী মহী, কবোক অফাবা,
হৈক্রু, ধবী, অরাধবী, খামেন অশিনবা, লকোই, খোংক্রম, তোৰ্বোৎ,
লকুথরো, আলু, হরাই মুগনচিংবা মনামশিং অমসুং এনশাং চাবা
কান্নগনি । শক্কেম, মাখন মহি (তক্রু—Butter-milk), ছানামহি
অসি শিজন্নবা কাট্টৈ । চাক চাজিঙৈ মমাংদা চোরফোলগী ষাউ
(Olive oil) চামচ অমমম চাবা অমসুং হৈনদবা মীদনা মাখন
তোলা ২ রোম চাবা কান্নগনি ।

চাৰোইদবনা :—ইরোনবা, হংগাম, হংগাম মরুগী
অচার, ঙারি-ঙাতাই, বোরা, পকৌরা, তিহৌ, চনম, চা, বিছুট,
অথুম-অহাও মুগ নত্তনা অতৈ হরাই, চিনি, শোইবুম, শা-ঙা,
ঘী-খাও, মহোশানা অশিনবা ওনগদবা অচাপোংশিং চারোইদবনি ।
মহুগী মমুংদা শিং, রাইঙং, গোলমরিচতি শিজন্নবা য়াগনি ।

হীদাক :—(১) অজোয়ান মকুপ চামচ (Tea spoon-
full) অমমম চাক চাবা মতুংদা শিজন্নবা কাট্টৈ ।

(২) হৈক্রু মকুপ চামচ অমগা তালমিজিগা তিন্নচনা নোংমদা
২ রক শিজন্নবা কাট্টৈ ।

(৩) কুধাবর্জক চাক তোকপা খুদিংগী চামচ অমমম চাপনি ।

(৪) শিং অকংবা মকুপ তোলা ২ দা বী ধরা, চিনি অঙাংবা
ধরগা গুলি মজল মরুমুক চাওনা তারগা চাক চাজিঙৈদা চাবা
কান্নগনি ।

(৫) কটকিরি (কিজগিরি) মৈদা পোকলবা গ্রেন ২ গা চিনি
খরগা চাবা কারগনি।

(Health & Diet-by — Swami Sivananda)

পুক থিনবা

(সং—পাকস্থলীক্ষত, হিন্দী—পাকস্থলীকা ঘাবঃ,

(Eng—Gastric -ulcer.)

হকচাংগী মপান্দা চাকংলিবা অসিগুমনা হকচাং মমুংদসু
চাকংলি। পুক মমুংদা লৈবা চাকখাও অমসুং খোইরিন লীনশাংগী
লৈমায়দা চাকংলগা পুক চাকংপা কোই।

অসিগুম :— অহানবদা পুক খরা খরা থিল্লি ; অদুদগী
কবিয়ু হায়বদি ইয়া যাদতুনা মথং মথং হেনগৎলকতুনা তোইনা
তোইনা থিল্লকই। অশ্বিনবা কাবা (Acidity) না হেনজলকলগা
অনাবসি ওল্লকই। খোয়দৌ মথক অমসুং নংগন শকুনা লোইবা
মফমদা যান্না থিল্লি। মরক মরকু ওরকই। ওরগা অনাবা
ফবগুম খিল্লি। করি করিগুম মফমদা ই ওরকই। মতম অসিদা
কনাগুমনা যান্না (T. B. Pthisis) ওইবগুম নিংই। ওরকলিবা
ই অদু থবোদী (Lungs) তগীরা নহগা পুতুগীরা হায়বতু
খঙনবা পরীক্ষা তোবা যাই। মদুদি—চাকখাওদগী ওইরগা মচু মুগনি

অমসুং অচাপোং রাওরকপা রাই অহুগা কোংগোলগুয়া রাওগনি ।
থবোদীদগী ওইরগা ঈ মচু অহু ঙাংগনি ।

অনাবসি তৌরবদি মহোশানা লৈগী মচু অসি অসি ঈগুয়া
ঙাংই । মাংবা যৈখৎকলি অহুগা অমাংবদা করি করিগুয়া লাকাং
মচুগুমনা মুশিন যুবা মচু মাংই ।

পুত্তা চাফৎলকপা মতমদা মহোশানা ইকি ঈ দগী ইকি
অমা ফাওবা পাকই । চাফৎপা অসি মায়গৈ মরিমত্তা পাক্কা
শন্দোকন্দে । অহুগা মমুংদা হকচন্দুনা লুনা চাফৎকলি । অহুগা
চাকথাওদা চাফৎপা ওইরবদি চাকথাওদা লৈরিবা যিল্লি (Mucus
membrance) অহু শোমখৎলকই । মচুম তৌরবদি অনাবসি
ফীবম ফংলক্তে । চাকথাওদা নত্তনা চাকথাও থীবোংগা তাইনবা
“ডিউডেনেলদসু” তৌগল্লি ।

অনাবসি মতম কুইনা নাগল্লি পাক হেক শিগন্দে । লায়না
অসিনা চহি ১৫ | ১৬ তগী হেল্লা নাগল্লি । চাফৎপা হেনজিল্ল-
কবদি ঈ ওহুনা নত্তগা কায়হুনা শিগল্লি ।

কল্লশা মীনা নাগল্লি ২

য়ান্না শাবা অচাপোং চাগনবা অমসুং যান্না ইংবা অচাপোং
চাগনবা মীনা লায়না অসি নাগল্লি । মহোশানা খোং হান্না যান্না
যৈখৎকনবা মীনা নারবদি হিংগন্দে । মাংবা যাগন্দে হায়হুনা
জোলাপ যান্না চারগসু অনাবা হেনজল্লি । যু, চা কোকী যান্না
থরুবা অমসুং শানা শানা থরুবা মীদি লায়না অসি পকনি ।

সোডা সোডা :—অনাবা মীনা মহোশানা “সোডা” অরাকপা হীদাক চারগা ওাইহাক পোখাই। মরম অছনা সোডা (Soda Bicerbe) কুয়া তোইনা তোইনা শিজিরে। মছনদি অনাবব মপু কানা রাহনবদি ওমদে। খোং হান্না মুং ওাইতে হায়ছনা জোলাপ শিজিরবসু রাওই। মছনা মতম খরা খোং খরা হামদোকুনা কহলবসু পুক শোকলকপা হেছকই। চেঙ্গু যাজবা, মশা শোকলবা শগোলদা শাজেনা কনছনা চৈনাখোননা চেলহনবগুম লায়না অসিদা জোলাপ চাবা অমসুং অধিনব। ফগৎনবা মছ কনবা হীদাক চাবা মাংনবগী মশকি। খোনা ফবা মরিন লৈবা অমা ওইরবদি ওমমথে ইশানা ইশাগী ডাক্তর ওইবা ওমদা চীজাক, শাজেল অমসুং অরানবা শাজং লমচং চুমখোকছনা ফগৎনবা হোৎনবনা বুদ্ধি লৈরা মী অমা ওইরকনি। লায়না অসি পুক শুরগা খরা মুং ওাইবগুম তোই। তোইওমসুং শুরগা অনাবা ফবহি নন্তে।

অনিশুবা ওইনা :—মাংবা যৈখংপা অমসুং চাকংলিবা শরুক অছ ফগৎনবা অলিভ ওইল (Olive oil) শিজিরবা যান্না কারে। নছগা খোইবি, চম্পা মহি খরা যানবা অচছা ইনিং লুখু শাবনা ডুস নছগা এনেমা শিজিরছনা পুক মরক মবক্তা তেংখোকপা কারে।

চনিং তিহা :—মুমিং খুদিংগী ওইনা অককনবা মতমদা ইনিং লুখু শাবদগী হোরগা অয়িংবনা চনিং তিহা কাররবা শাজেলনি।

থিনবা ছৌনকপা:—ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওয়া ওয়া (Revulsive compress) মিনিট ১৫ হীগা বৈব। কারগনি। অহিং চুয়া পুজা ঈশিং অয়িংবা থোয়া (Wet-sheet girdle.) শিজিন্নবা কান্নে। করিগুয়া ঈ ফাইমল্লকবা অমদি ওরকলবদি ফীবম নিংথিনা শেমতুনা হিপহনগনি। মফী মরোল কোমহনগনি। চাকথাও মপাদা বরক (Ice bag) থমগনি। নজগা ঈশিং অয়িংবা থোমগনি। বরক ফংলবদি খরা যোংহনগনি। মতাং অসিদা তিংথৌ শুবগী মহি আউল অমরোম খোইহি চামচ অমরোমগা য়ানতুনা পীথকপা কান্নে। ঈ ওয়িবা অমসুং ফাইথিবা মী ওইরবদি ওয়া মথে পীজ পীথকপদি য়ান। চোক-শনগনি। মুমিং ১৫ নিরোমদি ফমুংদা হিপহনুনা তুমিরা পোং-থাহনগনি মপানগী উনশা চাকংলগা থুনা ফরকপগুম মনুংগীসু লাইয়েং চুমলবদি থুনা ফরকই। পুকিংদা ঈ ওখে অমসুং ফাইথৈ হায়তুনা য়ান্না মুংশা থিকম থোক্তে। অনাবসি পকপা মীতু য়াগী অনাবা লৈবরা হায়বসি য়েংগদবনি। “পাই ওয়িয়া” কোবা য়াখোংদা নাই থোকপা লায়নানা নারহা মী ওইরবদি অনাবতু হান্না কগংনবা হোংননি।

পথ্য:—অনাবা কন্ন। জৌরিত্তেদা পুকলোমদা করিমত্তা চাদনবা হোংনগদবনি। অমাংথোং লোমদা মুকোজ নজগা গোঠিহি কাপশিনগনি। শক্‌ম অমসুং কমলা মই ছাটাক ১৫ রোম পুং ২। ২ গী অমুকা পুং ৭ ডগী মুংদাংগী পুং ৭ কাকবা পিথকতুনা থমগনি। অঙাংনা থোম থকপগুয়া থিক থিক্তা থকতুনা

ଚାକବାଓବୁ ଯାଆ ପୋଆହନଗିନି । ଯଶା କନଧଂଲକପଗା ଲୋୟନନା
 ଚୟୋଲ ଅହମଲୋମ ଶୁରକପଦା ବାଲି, ଚାକ ଅପେଂପା, ଯନା-ଯଶିଂଗୀ
 ଏହାଂ, ଅଧୋଂପା ଅଚାପୋଂ ଧନହୁନା ପୀଞ୍ଜଗିନି । ଧାୟେନ ଅଶିନବା
 ଅରାଧବୀ, ଅକବା ପଥାନି । ଶଞ୍ଜୋମ, ଯାଧନ ଶୁୟଦୋକଧୁଗା ଲୈହୋବା
 “ତକ୍” (Butter milk) ଫରବା ପଥାନି । ଅନାବସି ପକପା
 ଯୀନା ଅୟୁକ୍ତନା ପୁକ୍ ପୀକ ଧରା ଚାବଗୀ ଯହତ୍ତା ଯତୟ କକ୍ତା ୫ | ୧
 ରକ ଥୋକ୍ତା ଚାବା କାଗ୍ଗିନି । ଯାହିଂ ନକ୍ତନା ଅତୈ ଯସଲା ଶିଞ୍ଜିଗ୍ଗବା
 ଫକ୍ତେ । ଯକ୍ତ ଓହିନା ଯୋରୋକକ୍ତୁଆ ଅଶାବା ଯସଲା ଶିଞ୍ଜିଗ୍ଗବା କାଗ୍ଗିନି ।
 ଓହ୍ମୟେ ଅଧୋଂପା ଚୀଞ୍ଜାକ ଚାବା କାଗ୍ଗିନି । ଲଫୁଂଶା ଯଶୀଂ ଯାଆ
 ଯାଓବା ଚାବା ଅନାବା ହେନଗଂଲି । ଯତୟ କୁହିନା ନାରକପା ଯୀ ଅୟା
 ଓହିରକଳଦା କିମଲା, ଯହୀ, ଯୁବୀ ଯହୀ, (ଡାବ) ଧାୟେନ ଅଶିନବା
 ବଟର ଯିକ୍ ନକ୍ତଗା ଶଞ୍ଜୋମ ଥକହୁନା ଲେଗ୍ଗା ଯୁଦାଂ ରାହିରୟନା ବାଲି
 ଯାଂଶୁଶା ଥକପା କାଗ୍ଗିନି । ଚାକ ଚାଦବା ଓୟଦହୁନା ଚାବା ତାରବନ୍ତ
 ଯାଆ ପେଂନା ଥୋଂଲଗା ଚାବା କାଗ୍ଗିନି । ଲାୟନା ଅସିଦା (olive oil)
 ଚୋରକୋଲଗୀ ଥାଓ ଫରବା ହୀଦାକ୍ତି ! ଅନାବା ଅସିଦା ଚାଂଦି ଯାୟଦନା
 ଯାଧନ ଧରା ଧରା ଚାବା କାଗ୍ଗିନି ।

ଚାରୋହିଦବା ଅୟୁଂ ହେନଗଦବା—ଚା, ଚିନି, ଯିଠାହି, ଧୀ ଥାଓଦା
 ଥାଓରବା ଅଚାପୋଂ, ଯ, ଚୁକ୍ଟ, ବିଢି, ଅପୁୟ ଅଶା ଯଶିଂ ଯାଆ
 ଯାଓବା ଅଚାପୋଂ ଚାବା ପକ୍ତେ । ଲାୟେଂ ଅୟାଧା ଚାବା ତୁୟଦବଗୀ
 ଲାୟେଂଗା ଅୟତ୍ତନି ।

ନୋଂସଗୀ ଯୟଦା ପୁକ୍ତିଂ ଯାଆ ଯୁଂଠାହିନା
 ଯାୟଦବା ଯାହିଲ ୫ ରୋୟ ହରା ଚାବା ଚଂପା କାଗ୍ଗିନି । ଯୀତାଗୀ

মতুং ইয়া ইকচাং শাজেল ভৌবা য়ায়া কাট্রে। ইকচাং নোম-
লিকপা অকনবা নত্রবদি য়াগনি। নোংমদা ৩।৪ রক ইকচ-
থোকপা অমসুং ঈশিংতনা হুয়াং ঙানথোকপা করবা শাজেলনি।

ঈতোল

সং—জমায়াং Eng. Dyse ntry হি—(পেচিস)

থিরিন (বৃহদন্ত্র colon) শাওগৎলক্তুনা তোলহাও
ফাইরকই। থিরিনগী অথোৎপা উনশা অচু চাকৎলক্তুনা ঈ
তোলহাওগা লোয়ননা মাংলকই। মতম অচুদা ঈতোল ফাইবা
কৌই। পুং ২৪ গী মচুংদা ১৫ রক্তগী হেয়া তোইনা তোইনা
পুক য়েকতুনা মাংলকই হাও অঙৌবা, মরক মরক্তা ঈগা হাওগা
য়ায়বা ঙা অতেকপা শেম্বগী মহী মানবা মাংলকই। পুক য়ায়া
য়েকলকই। ইকচাং চোকথরকই। অমাংথোং শারকই, করি
করিগুম্বদা অমাংথোং মপাল থোরকপসু য়াওরকই। ঈশিং য়ায়া
থোরাংলকই। তুয়া য়ারক্তে। অহানবদা লৈ থাগৎলি। অচুগী
তুংদা ঈঙাং ঙাংলকই। থোং খুং ইংলকই। মিহন থুনা হুয়কই
অমসুং পীকথরকই। লাইহৌগী মৈশা ১০২% দগী ১০৩%
ফাউবা কারকই। অনাবা করকলগা তোলহাও অমসুং ঈ কাইবা
মথং মথং হুয়রকই। পুক নাবা করকই। অমসুং হারগী অমাংবচু

মাংসকই। মহোশানা লাইনা অসি রায় শাখিবা লাইনানি। হেনজনখুগা থিবোংবু রোমশল্লিবা অপাবা উনশা অহু শাওগংলক হুনা অনাবরণ লদাহ (Peritonitis) নচিংবা ঈপাই থিবাই (colitis) কোবা লাইনা নারকই। মতন অহুনা অনাবা লাইয়েংবা ওমলক-তহুনা শিগলি। ডিসেণ্টি অসি মেডিকেল সাইন্সকী মতুং ইয়া এমোবিক (Amobic Dysentery) অমসুং বেসিলরি ডিসেণ্টি (Basillary Dysentery) কোই। এসিয়া মহাদেশতা লাইনা অসি রায় তাইনা নাগলি। এমিক হায়বা মহিক জারগন্দগী অনাবসি শন্দোরকই হায়হুনা এমোবিক ডিসেণ্টি খোনখি।

লাইনেং :—রায় খুনমক লাইনা অসি নাবগা চারা হেন্দুনা হায় লাইহো লেপবা হোংনগনি। থিরিন অসি খোইহি রানবা ঈশিংনা থেংখোকনি। অনাবা রায় কল্লিঙেদা শজোম ছানা মহী ষোল, বালি সাগুদানা নহুনা তুহুদা রাগদবা অচাপোং পীকবা ফন্তে। তাইনা মাংলগা মশা রায় শোম্বরকই। মরম অহুনা থাপা চংহুনা মাংদনবা হোংনগনি। বেথপেননচিংবা খোং হাম্বদা মুংডাইগদবা মফম য়েংগনি। এনেম তাইবা মতমদা রায় চোকশনগনি। তপা তপা ঈশিং চংনবা হোংনগনি। ঈশিংদা দহি (শজোম অকস্মগী মহী) খরা রায়হুনা এনেম তাইরবদি থুমা ফগনি। পুস্তা লৈশো লৈপাকী লৈখোম খোমলবদি অনাবা থুনা ফগনি। নজগা ঈশিং অয়িংবহু খোম্বা যাই। লাইহো হনখুবগী তুংদা বালি সাগুদানা চৌবন, পীকপা য়াগনি।

হীদাক ওইনা :—

(১) লফোই খোইমিং কাবা অমা মজে অরিবা অমসুং ধুম
ধরমং রানম্মা নোইখাইরগা নোংমদা ও লক পীজরগা অনোবা
অমসুং অরিবা ঈতোল কাইনা কৈ।

(২) শঙ্গোর পৌরা অমদা কাষ্টর ওইল তোলা ২২ রানগা
ধকপা কারগনি।

(৩) খোইদিং অমুবা মাঝা ও দঙ্গী মাঝা ও কাউবা তকখাই-
রগা চিনি অঙোবা নঙ্গগা মিল্লি শরক ৫ (মঙা) হেরা হাপলগা
পীজবা কারগনি।

(৪) মেত্রুক যান্না কুপ্পা তকখাইরগা ফীদা নিকখোকপহু
ই তোলা চিনি নঙ্গগা লফোইগা তোংলগা পীজবা কারগনি।

(৫) হৈখাগোক ঈতোলগী কারবা হাদাকনি।

চীজাক অকুমা মারোলদি গেষ্ট্রিক অলসার শুক খিনগী মতাংদা
য়েংকিহু।

অনাবা কগৎলকপদা যান্না চাশনবা ফন্তে। কাঙরোইদবদি
খিরিন্দা নাবসি অকনবা অমসুং মল্লীং যাওবা অচাপোং চাখা
ফন্তে।

কীরাক নাবা

কীরাকী মর্থো নিংখিনা পাংপোকপা ওমলকুবদগী মথল মথা অয়ান্না লাইনা পোকলকই। কীরাকী মরম য়ুয়া ধনবগীমদক্কা মথক্কা য়াওখিবা পুকী হকচাং কারাক্তা য়েংবিয়ু। কীরাকী মনাক্তা হুং মকুপ লৈবা [gallstone], নাপু কাবা [Jaundice] কীরাক চাওখোকপা, কীরাক নাবা, কীরাক চাওখোকপা অমম্মুং পীকসনবনচিংবা মথল মথা অয়ান্না লাইনা পোকলকই। চাবা থকপা লানবদগী অনাবসি পোকলকই। হকচাং দ্বে য়ান্না শেংহনবা অমম্মুং অরানবা চীজাক চুমখোকপা লাইনা অসিগী মক্কা ওইয়া থবকনি। কীরাক পোয়া, হুং লৈবা ক্যানসর, সির সিসনচিংবদি অক্কাবা অনাবনি। মতিক চাবা মাইবা ডাক্তরনা য়েংহনগদবনি।

ল্যাইনক্কাঃ—কীরাক্তগী থোরকপা মহী পিত্তরসনা চ'বি (মহাও) গী জাং মথে তুগহলি। কীরাক নারবদি মহীলিং অসি নিংখিনা থোরক্কে। থিবোং থিরিন্দা চংগ্রা পুমথহুনা লৈগলি। মরম অহুনা কীরাকী লাইনা হেক নারকপগা মরেক মহাও য়ান্না য়াওবা অচাপোং থাদোকনি। অরাথবী আলু, কবোক অফাবা, পাউরুট চাবা কৈ। ঘী থাও অথুম অহাও, মিঠাই চাবা য়ান্না কন্তে। শা, ডা য়েংম য়ান্না চাবহু ফন্তে। শলোম কাউবা চাবা কন্তে। মাখন লৌখোকখুবা তক্কা (Skim milk) থকপদি কৈ। লাইনা অসি হেক হোরকপগা ছানামহী, কীহোম মহী, অরাথবী অমুনবা, লকোই চাবা কারৈ।

[১] নোমদা ২। ৩ লক কীরাকী মপাদা ইশিং অশাবনা
মিনিট ৫ অশিবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ ইগা
য়েবা কাল্লরবা শাজেলনি। কীরাক চাওখোকপা থুনা কৈ।

[২] হুমিং খুদিংগী চনিং তিংবা অমসুং মরক মরক্তা
ইশিং হুম্মাং ডানবা কাল্লগনি।

[৩] কীরাক ওইনা চন্দ্রপ্রভা, শিলাজিং করবা আম্বুর্কে-
দকী ইদাকনি। প্রয়োগ বিধিঃ য়েংবিবু।

[৪] মহাচিক্ত [কাল নেঘ ভূগতি মনগী] সূক্তানি করবা
ইদাকনি।

বাগু কাবা

[সং কামল রোগ Eng. Jaundice হি-হতহি]

কীরাক্তগী পিত্তরস খিবোংদা চংলকলগা অচাপোংপু কীবম
কাইদনা থুয়া অমসুং চাবা তুমবদা মতেং পংলবসু পিত্ত [Bile]
অসি মথল অমগী হনি। করিগুয়া মরম অমদগী পিত্তরস অসিনা
খোরকপদা খিংখুবদি কীরাকী মহীগা ইগা তিল্লখি। মতম অহুদা
ই ফলক্কে : ইকচাংগী যন্ত্র পুন্নমক শোহরকই। মিৎ, উনশা,
ইকী ইশিং, হুম্মাং নচিংবা যাইঙং মচু মাল্লকই।

চাবা নিংখিনা তুমলক্কে ; খিগী মচু ওল্লকই । অমাংবগী
মচু মুবা, ভৌবা, মনম য়ায়া নমখিবা পুক নাবা, ওনিংবা, তনমবা
হকচাং শোম্বা, তুমনিংদবা, চিনখাবা, থগোকপা, মিহন শোই-
রকপা, খুদম ফাউরকই । করিগুম্বদা লাইহৌ য়াওরকই । ম্যালৈ-
রিয়া, টায়কোইড, নিউমোনিয়া, অমসুং থমোয়গী লাইনানা নারুবা
মীনা লাইনা অসিনা নাগল্লি । কুইনাইন, স্না হীদাক য়াওবা
হীদাক কা হেরা চারুরগা কীরাক শোকলকই ।

লাইক্কে :—মশা থরা কনবা মী ওউরবদি নুমিং
৩ নি অয়ুকী পুং ৮ তাবদগী নুংদাংগী পুং ৮ তাবা ফাউবা পুং
২ | ২ কান্ননা চম্প্রামহি ঈশিং খোহিগী সর্কেট শেমছনা নল্লগা
কীহোম মশী গিলাস অমমম থক্তুনা চারা হেল্লগা নুংদারাইরমদা
এনেমা ভৌবা কান্নগনি ।

[১] হীদাক ওইনা মাইরোংবী মনা শুবগী নহী তোলা
২২ [আউল অমদা] খোহি চামচ অমা য়াল্লগা নোংমদা ৩
লক থকপা কান্নৈ ।

[২] চনম থেন ৩০—চাং নাইনা নোংমদা ২ | ৩ লক
চাবা ।

[৩] ক্ষুধাবর্জক, শিলাজিৎ, হরিডকা, চন্দ্রাপ্রভা করবা
হীদাকনি । চীজাক অমসুং লাইয়েং পুন্নমক কীরাক শোকপগা
চপ মারৈ ।

খোংহাওয়া নক্সা পুকচংগা

(সংস্কৃত-জতিসার Eng. Diarrhoea. হি-দস্ত)

য়ায়া তোইনা, মহী লাংনা হরা হরা মাংলকপগী মামং
“পুকচংগা” কোই ।

অনাবগী হোরককম চজিক, অপুম অশা, ঐশিং কস্তবা শিজলবা
মহ চেনবা পোং চারুবা, ঝড় ওরবা হায়বদি ইংলমদগী হেক
শারকপা, শারকপদগী হেক ইংলকপা । মরু ওইবা মরম অমনা
হকচাংদা কারুরোইদবা মচাক য়ায়া পুনশনদুনা লৈরবদি মহৌশা
লাইরেস্বীনা হকচাংদগী কস্তবা মথে শেংদোকপীদুনা মপান্দা
পুখোরকই । থিবোং-থিরিনগী মপাল থংবা শরুস্তা য়ায়া পাবা
নাং নাং লাওবা মপাম অমা লৈ । মহুদা কক (Mucus)
থোকই । থোকলিবা রস অহুনা অচাপোং তুমহলি । মহুনা
চাবা তুমলবা মতমদা অচাপোস্তগী রস চূপশলি । করিগুস্বা মরম
অমদগী থিবোং খাউ মহুদা লৈরিবা রস চূপশনবা থিরি (Mucus
membrane) অসিনা রসশিং অসি চূপশনবা ওমলক্কাবা মতমদা
য়ায়া মহী লাংনা মাংথোকলকই । করিগুস্বা মরম অমদগী শাওগং-
লকপদগী নক্সা হকচাং শোহরকপদগী হকচাং মহুদা শাল্লরিবা
তোং (Muscle) শিং অসিনা নিয়ম কাইরকই । মতম চানা
চাকখাওদা নক্সা থিবোং থিরিন্দা অচাপোংকী শরুক অহু
কুমথরক্তে । নিংথিনা তুমদবা অমহুং হকচাংদা লৈকম

খোক্তবা মচাক লৈকঙ্গী পুকচংলকই।

পুকচংলা—অহানবা ওয়কই। কোক জাওরকই। তোইনা তোইনা মাংলকই। পুক শাওগংলকই। পুক কংখংলকই। চানিং থকনিংদে। লৈ-থাগংলি। হকচাং ইচোক চোকথরকই। স্বর নমথিকরই। মিছন পীকথরকই।

লাইনোং—তুমদবদগী পোকপা অনাবা ওইবা মরমনা লাইনা অসি হেক হৌরকপদগী চারা হেনগনি। ইশিং চম্প্রা মহিগুয়া নত্ৰনা অতৈ চাবা থকপা কান্নদে। হেক হৌরকপগা ইশিং লুথু শাবা সের অমরোমদা থুম তোলা অমরোম যানছনা এনেমা নত্ৰগা ডুস তোহোবা যান্না কান্নগনি। মছনা পুত্ৰা লৈবা কত্তবা মচাকমথে থুনা চামখোক্তুনা দোষ লৈহন্দে। মাংবা থিংনবা হীদাক লাংথক পংতো তৌশনবা ফুত্তে। হকচাং যান্না চোকথরকলবা মতমদা ওবা অমসুং ফাইবা থিংনবগীদমত্তা হীদাক লাংথং তৌগনি। খোং ইংদনবা অমসুং শাগংনবা হোংনগনি। চারাবু হেল্লবদি মথন্তা অচুম কজখিবসু যাওই! চম্প্রামহি, ইশিং কীহোমমহি-ঘোল, ছানামহিনচিংবা অনাবা খরা পোখারগা পীথকনি।

হীদাক—(১) লুংশি হীদাক মনাসুবগী মহী তোলা ও গোলমরিচ মরু ও তকখাইছনা হাপলগা সামর থুম থরদং হাপুনা নোংমদা পুঃ ৪ | ৪ কান্ননা ও লক পীথকপা।

(২) শিং অকংবা অমসুং জায়কল মায়া অমদগী মায়া ও কাউবা কীবরগী মতুংইয়া লুংদা ইশিংগা লোয়ননা তকলগা ইশিং ছাটাক অমদা যানছনা পীথকপা কান্নে। আরোগ্য প্রকাশ

(৩) ককোই মরা তোলা ১ লোং মপাল ১১ তোলা ইশিং
ছাটাক ১ যান্না মুরা ফুলগা পুং ২ | ২ কান্না থকপা খোং
হান্সা ফগনি ।

আয়ুর্বেদকী হীদাক ওইনা— অর্ক পুদিন ১ ড্রোপ ৮ ইশিং
আউল অমদা যান্ননা থকপা ফৈ ।

(৪) কবোখজি মকুপ গ্রেন— ১০

দালচিনি— ১০

খোইহি— — থরা

নোংমদা ৩ | ৪ রক পীথকপা । (Home Ramadies

By—Sawmi Sivand)

পাথ্য—নোংমাদি করিমত্তা পীজদবা ফৈ । খোং-হান্সা থরা
থরা লেপলকপা মতমদা বালি, সাগু, চেংপাকী মণ্ডং পেরুক
মহী পীথকপা কান্নগনি । খোংহান্সা লেপথুবন্থ মতম থরগীদমত্তা
ঘী থাও, হরাই, শা, ডা, মিঠাই, তল, বোরা, পকৌরা, নচিংবা
চাবা ফন্তে ।

কলেরা

(পুকচংগা Cholera) অতিসার হি-হীজা)

আয়ুর্কদগী মত মতুংইয়া বায়, পিত্ত, কক অহমা প্রাকপ ওইয়গা কলেরা ভোরকই হায়না লোই । অহুগা মেডিকেল সাইন্সগী মত মতুংইয়া লাইনা অসি কলেরাগী মহিক Comma Bacillus ভগী শন্দোরকই হায়না লোই ।

লাইনা অসিগী লাইওং (অবস্থা stage) অহমখক লৈ । অহানবা খোং রাইওং মচু মান্না যান্না তোইনা তোইনা মাংলকই । পুক শাওগংগা, কোক চিকপা, ওনিংবা, ঙ্গিণিং যান্না খোরাংবা স্বরগী ফিবম কাইরকই । অহুগী তুংদা যান্না কুংশল্লবা হায়ফেং ওংবা পিত্ত রাওবা অমাংবা মাংখুবগী তুংদা ওংহি মচু মানবা অমাংবা মখল অমা মাংলকই । যহুদি অনিশুবা টেটজ হোরকপা মতাং অসিনা খোং, খুং ইংশল্লকই ; হকচাংগী মৈশা হস্থরকই । হকচাং অসি ইশং শংজল্লকই । স্বর কাউবা ইংলকই । মপান্না শারগা মমুংদনা (হকচাং মমুংদনা) ওমচাকৈ । হায়বদি হুংপাল ওঠৈ । অনাবগী মিহল যান্না পিকথরকই অহুগা যান্না ধুনা হুল্লি । ঙ্গিণিং ঙ্গিণি ; অনাবা পোখাকম খংলকৈ । খোং-খুত্তা উচিরাই কাবা হোরকই । মতাং অসিদা শেগ্রাক্তা থান্ডোমিটার খাচুনা রেংবদা হকচাংগী মৈশা ৯৫° নহুগা, ৯৬° লৈ । অহুগা অমাং-খোংদা রেংলগা ১০৫° দগী ১০৬° দা লৈ । পুক কংখংলকই । ওরকই । হুয়া হুয়া থগোকলকই । মতো অহুয়া পুং কয়ামকম

তৌৱশী। অহুগী তুংদা অহম শুবা থাক (stage) হৌৱকই।
মতাং অসিদদি অনাবসি ইলং লংথকই। জ্ঞানদি মাংদে। উংহুনা
লৈ। খুদাংদা মিহন ফংলক্কে। থেয়ায় (Heart) য়ায়া শোহুৱকই।
হুয়াং অনপ্পা কাথংলকই। অনাবা অকনবা ওইৱবদি পুং ৪ দগী
৮ ফাউবগী মনুংদা অনাবগী পুলি মাংখি। কৱিগুহুদা পুং ১২
দগী ৪৮ ফাউবা হিংহুনা লৈবস্তু যাওই। অনাবগী মৈশা লৈৱকলবা
ঈশিং খাইৱকলবা খুদাংগী মিহন ফাউৱকলবা, অনাবনা নিংখিনা
তুমলকলবদি ফংলকই। নজ্জবদি অনাবগী ফিবম অহু যৌৱবদি
শিগুদবগী খুদমনি হায়না থংনগনি।

কলেৱা য়ায়া শিগনবা লাইনা ওইবনা মতিক চাবা মাইবা
ডাক্তৱব মাংজৌননা কোহুনা য়েংহনহৌগনি। তান চাদবা ডাক্তৱ
মাইবা কোবা ফংজ্জবদি মখাগী নিয়ম অসিনা অনাবগী মথৱাই
কলহৌবা ওহু য়াই।

লাইহেং -- অনাবগী মশা শাগংনবা ৱবৱগী থাও ঈশিং
অশাবা হানবা লিকলি নাক-য়েং খোংদা থমহুনা শাগংহনগদবনি।
পুং ৩। ৩ গী মনুংদা থুম চামচ ৮ ঈশিং অশাবা ডিগ্রি এক ১০৫
শাবা কোৱাট ২ দা য়ানহুনা এনেমা তৌবা অনাবগী মখোং
য়ায়া হামখিবা মৱমনা ঈশিং পিথকপা কদৌওদসু থিংলৌইদবনি।
ঈশিং অমসুং চম্প্ৰা মহীদি ফৱবা হীদাকী মশক ওইবা চীজাকনি।
ঈশিং খাইৱকলবদি চম্প্ৰামহী ঈশিংগা লৌইননা ছানামহি পীথকপা
য়াই। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমং

ওলা ওলা মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। মতুনা হকচাং শাগংলকনি
অমতুং থম্মোয় কনখংলকনি।

শ্রীদশক— (১) ডাক্তর অমতুং কবিরাজশিংনা অর্ক-কপূর
(Sprit of Champhor) শিজ্রৈ।

(২) ঈশিং খোরাংবদা চম্প্রামহী ঈশিং য়ান্নবতু চামচ অমমম
ওইনা মতম খরা খরা কান্নতুনা পিথকউ।

উচিরাই কাবদা—হংগাম থাওদা কপূর য়ান্নগা মালিস তৌবা
কান্নবা ফংই।

হকচাং ইংথরকপা মতমদা শীংগা থাওগা তিন্নরগা তৈবা
কাইনৈ। মকরধ্বজ, কস্তুরী কপূর খোইহীগা তিন্নরগা লেজুনুনা
পিজো। (প্রয়োগ বিধি অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবিয়ু)

ঈশিং খাইনবগৌদমক্তা—ঈশিং মরাং কাইনা পীথকপা। নজগা
ঈশিং খরা শারপা এনেয়া তৌবা কান্নগনি। নজগা মুত্রন পাউদর
পীথকপা কাইনৈ।

থগোকপগৌদমক্তা—ঈশিং য়ান্না ইংবা নজগা বরফ পিথক-
লবদি থগোকপা লেয়ী।

পাথ্য—অনাবা ফগংলকপগা লোশননা অহানবা চাক
হেক পিজরোইদবনি [অমাংবা মচুনা য়াইঙং মচু মাল্লকলবদি
ষোল পিথকপা য়াগনি। চোবন, বালি, সাগু, হৈমহা পিজরম-
লগা মমৈদা চাক পেংনা মনামশিংগা এনশাংগা পিজরকনি।
মতম খরদি শা, ডা, অপুম-অণানচিংবা চাবদা তুমলোইদবা খক
পিজরোইদবনি। মুংশিহীদাক্তি ফাংবা হীদাকনি।

[১] কলেরা হৌরকপদা গোলমরিচ মক ৩। ৪ শাইইল্লগা
য়াইঙঃ অতেকপা মহী আউলমুক হুয়া হুয়া পিথকসবদি অনাবা
কনশলকপা উমদে।

[২] শিং অমসুং সৈকব লবন নজ্জগা চুয়গী থুম য়ানলগা
পিজবসু কান্নে।

[৩] যাইঙঃ মকুপ ফাইবা অমসুং ওবগী মতুংদা খরা খরা
পিজবা কান্নে।

লমহল

(অশ্মরী Renal calculi)

অনাবগী হৌরকফম আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী মতুং ইল্লা হুংশিং
(বাত) না ফলজুবা (প্রকুপিত) ওইরগা হকচাংগী শুক্রগা
লোয়ননা ঈশিং যাকমদা মূত্রাশয়দা লৈরগা নজ্জগা পিত্ত অমসুং
শ্লেয়াগা তিন্নত্না কংশল্লগা মূত্রাশয়দা-হুং লৈরকই। প্রাকৃতিক
চিকিৎসা (Nature cure) গী মত মতুং ইল্লগা চীজাক্তগী
ওইরকপা রসপু নিংখিনা তুমদবদগী মখল মখা অয়হা রাসায়নিককী
মচাকশিং ঈদা লাক্তুনা তিন্নরগা অশিনবগী শরুক (এসিড Acid)
হেনগৎলি। মহোশা লাইরেখীনা হকী ঈশিং ওইনা ইউরেট

(Urates) ইউরিক (Uric Acid, ওক্সলেড (Oxalates) ফসফেট (Phosphates) নচিংবু মপান্দা পুথোকুনা ইকচাংবু শেংহন্নবা হোৎনৈ। সীওইবনা শাজং লমচং অমসুং চীজাক নচিংবদা অরানবা চুমখোকপা ওমদবদগী মথক্তা হায়থিবা মচাকশিং অসি কা হেয়া লৈশন্নক্তুনা মহোশা লাইরেস্বীনা মপুং কানা পুথোকপা ওমলক্তে। অমসুং মচাকশিং অহুনা ঈশিং থংপদা য়াওদবদগা পুনশনহুনা হুংগুমনা কনশনহুনা লৈথি। মতম অহুদা “লমহল” ওইনা ঈশিং মরীদা অমসুং লশিং য়াফমদা লৈথি।

অুদম— (লক্ষন Symtom) ঈশিং চংপদা মকুপ য়াও-
রকই। খাং (কীডনী মপান্দা) খাংবা ওমদনা নারকই। অনাবসু ইকচাংগী খাও ফাউবা নারকই। অনাবহু করি করিগুয়া মতমদা খোংপাক ফাউবা নারকপা য়াওরকই। ঈশিং তোইনা চংনিংই ; অহুগা চংলুরগা তপ তপ তাহুনা চংপা য়ারক্তে ; ইকচাং নিকপা, ওবা খাও (তুরুম) চাওথোকপনচিংবা মওং উংলকই। ঈশিং চংপদা রাবা অমসুং ঈশিং চংপদা নাবা অমসুং ঈশিং চংপদা ঈ য়াওরকই। শিংলি শোকপদগী অনাবা পোখাকম থংদবমথে নারকই। মিনিট অনিদগী মিনিট ৩০ ফাউবা নারমলগা থংহোদনা ফথি। মতম অহুদা অনাবা পুয়াং য়াংহুনা ফরকপগুম থল্লি।

কন্নহা মীনা নাগল্লি ?

শা, ডা য়ান্না চাবা, চাক তলনচিংবা শরক কা হেয়া য়ান্না চাশনরা মীনা লাইনা অসি থিং তোইনা নাগল্লি। মনা মশিং হৈ-রা শংসোম, ঘী, মাখলনচিংবা য়ান্না রাৎনা চাবা মীদা লাইনা

অসি নাগল্লি। মতম অসিগী চীজাকী মরমদা য়ান্না মুন্না থিজল্লবা ডাক্তরশিংনা লেগ্নী মছদি ভিটামিন এ রাৎপদগী অমসুং ব্যাল-সিয়মগী শরুক কা হেগ্না ঈদা লৈবদগী অছগা য়ুনচিংবা নেশা চাবদগী অমদি মিশি যাওবা হীদাক লাংথক চারুবদগী (Lead-Poisoning) ভোবদগী লমহুল থুংগল্লি। লাইনা অসি নুপীদগী নুপানা হেগ্না নাগল্লি। মশা মউ নোয় খোক্তবা ফমছনতা লৈবা মীনা অনাবসি থিং তোইনা নাগল্লি।

নুং লৈরে হায়না হেক চিংনবগা য়ান্না থুনা এক্সেরে (X-Ray) গী পরীক্ষা লৌছনা য়েংবনা চুনই।

লাইয়েং—মতম কুইনা লাইয়েংহৌদছনা চাওনা লৈখু-বদি পীকথনবা অমসুং নুং অছ শৌদোকনবা হীদাক লাংথক তৌবা কাল্লে। হৈ শিংলবা সার্জ্জননা অপারেশন তৌছনা লৌথোক-লগা মতুংদা অমুক নুং ওইবা ওমদনবা হীদাক লাংথক শাজেল অমসুং ঈশিংগী লাইয়েংনচিংবা তৌরগা অনাবগী খুদোংচাবা হেনগনি। অশেংবমক্তি পীকলিওদা নুং অছ তুমহনবা ইশাগী অরানবা কয়া চুমথোক্তুনা ফগৎনবা হোৎনবনা অশিংবা জ্ঞান লৈবগী লাইয়েংনি। মতম অসিগী সার্জ্জরিনা নুং য়ান্না লাইনা অনাবগী খুদোং থিহন্দনা লৌথোকপা যাওরে। মসি বিজ্ঞানবু থাগৎনিংঙাইনি। অছমনদি ওইরগা অনাবনা চ্যেকশনবা রাৎপদগী হাল্লগী মশা ফন্তনবগী শাজ্জং লমচং অমসুং অরানবা চীজাক চুম-থোক্তুবদি অনাবা হনজনছনা নারগা ইতত্ত্বনা থাং থাহনবদি খুদোং থিনবগী মশকনি। মরম অছনা অহানবদা চীজাক অরানবা চুম-

থোকনি। মরক মরক্তা কমলা, কীহোম, তক্র (Butter milk) নচিংবা থকুন। চারা হেন্দোকলগা অমাংবা শেংনা শেংনা লৌথোক-কনি। অমসুং হুয়াং ওস্তোকনি। লাইনা অসিদা কমলা মহী অমসুং কীহোম মহী থকপদি অওকপা ফংনা কান্নৈ। চাবদা থোংক্রম, তোবোং থবা, তরথুজ, পেরুক, কপি, ঈশিং এনশাং কোম্প্রেক তুজোম্বা, চাবা যান্না কান্নৈ। ভিটামিন “এ” যাওবা মাখল, ঘী, বাদাম, লৈপাক হরাই, যুবী মহী, কোড লিভার ওইল চাবা কান্নৈ। চারগা অশিনবা হেনগৎকদবা (অম্লৎস্ব acid Forming diet) ওস্তামথৈ থাদোকনি। চীজাক অহানবা শরক্তা মদুগী মরম নিংথিনা ইজথে ; পাবীয়ু।

লাইনা অসিদা ঈশিংগী লাইথিংদি যান্না কান্নথুবা লাইয়েংনি। মরু ওইনা ঈশিং লুথু শাবদা তিংবা (Hip bath), হীগা য়ৈবা, ঈশিং মনিলনা হুয়াং ওনবা, অমসুং ঈশিং অফবা নত্রগা মুংশাদা নিংথিনা যাইরবা ঈশিং থকপনচিংবা ঈশিংগী অফবা লাইয়েংনি। নোংমদা যামত্রবদা ২ | ৩ লক ঈরুজথোকপা কান্নরবা শাজেলনি।

অনাবা কন্ন হৌরকলবদি মিনিট ৫ ঈশিং অশাবদা মিনিট ৫ অয়িংবদা ওন্না ওন্না তিংবা থুদক্তা কান্নবা ফংবা ঈশিং লাইয়েংনি।

হীদাক ওইনা—শিলাজিং, চত্রপ্রভা, মকরম্বজ, পূর্ণনবা, জীবকারিষ্ট করবা হীদাকনি। হীকাকীদমক্তা প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।

ঈশিংখাও চাওখংগা

(Cytitis)

ঈশিং যাকম (kidneys) দগৌ হকী ঈশিং চিথরকলগা
তুংফমগী মমিং ঈশিং খাও মূত্রাশয় (Bladder) কোই । মসি
চনিং খোইদৌ মখাদা লৈ । চাউরাক্সা পৌরা ১২ রোম চল্লি ।
ঈশিং যাকম মূত্রাগহী (kidney) দগৌ চনিং ফাউবসিবা মরী
অনিথক চিথরকলিবা ঈশিং মরীঅনিঅত্ব ডাক্তরগী লোন্দা ইউয়েটর
(ureter) কোই । মসি ইঞ্চি ১৪ দগী ১৬ ফাউবা শাংই । অদুগা
ঈশিং খাওদগী ঈশিং চংনবা মূত্রানালী ঈশিংখোং অসি চুপাগীনা ইঞ্চি
চলুপীগীনা ইঞ্চি অমা মখাইরে ম শাংই । ঈশিং খাও অসি শাওগংপগী
মমিং মূত্রাশয় প্রদাহ (Cytitis) কোই । ঈশিং মরী অসিদা
শাবা চনিংদা যেকপা তোইনা তোইনা ঈশিং চংনিংবা, নাই
মানবা ঈশিং মচিং মচিং চংখিচুনা লৈহৌবনা ঈশিং খাও অসিদা
শাবা অমসুং নারকই ।

লাইহেং—ঈশিং যাকম হৌবগা অমত্তনি ।

ঈশিং চংগা যাদবা

(মূত্ররোধ Retention of urine)

ঈশিং খাওদা ঈশিংদি লৈদগা ঈশিং চংগা যাদববু খংনগনি ।
ঈশিং চংগা যাদবগা ঈশিং খাইদবগা মশা অমত্তা নত্তে । ঈশিং

স্নাকম (কিডনী) দগী য়ং লাক্তবা মরমদা ঐশিং খাওদা ঐশিং
লৈতে অক্কাগা ঐশিং চংপদা যাদবনা ঐশিং খাওদা য়ং লৈনা লৈনা
যাদবগী মমিংনি ।

লাইনা অসি চনিং রাংখংললি । ঐশিং চংমিংলগা চংপা
য়াদে করিগুম্বা ঐশিংখোংদা তংতুনা হোখুবা অমসুং শাওগং-
লকলবদি শিগল্লি । শিংলি শোনবদগী অনাবসি হৌরকই । করি
করিগুম্বদা মুপীগী মীরোনবা মতমদা অঙাংনা ঐশিং খাওদা
ননথরক্তুনা ঐশিং মরী থিংথি । লুং লৈবদগীসু ঐশিং থিংথি ।
মুপাগীনা প্রোটেষ্টে গ্রাণ্ড চাওখোরকপদগী অনাবসি ওইথি । ঐশিং
খাও অসি পংথিবদগী ঐশিং থিংথিবছদি খুদোং থিনবগী মশক্লি ।
য়ু কাহেন্না থকপা হকচাংগা ইন্দ্রি য়াল্লা শিজিন্নবদগী অনাবসি
হৌথি ।

ঐশিং অশাবা টব অমদা চনিং তিংবনা অথোইবা লাইয়েংনি ।
মতম অসিদা লাইবক্তা ঐশিং অয়িংবা থোমগদবনি । চনিং অমসুং
ঐশিং খোংদা ঐশিং অশাবা থোমলবসু কারগনি । ঐশিং চংপগী
মওংদা ঐশিং লিঙ্গদা হৈথরগসু ঐশিং চংলকই । ঐশিং চক্ৰবদি
চাবা থকপা ফন্তে । নোংমা নিনিদি হৈমহী অমসুং ঐশিং থক্তুনা
চারা হেনগনি ।

হীদাক ওইন! নীলাজিং রতি ৩ শঙ্কোমদা য়াল্লাগা
থকলবদি ঐশিং থিংবা ফৈ ।

ঈশিং খাইদবা

(মূত্রনাশ Suppression of urine)

মূত্রগ্রন্থি (kidneys) শাওগৎলগা নক্তগা ঈ কা হেন্না পুনগ্রগা, অকনবা লাইহৌ তৌরগা, কলেরানচিৎবদা অনাবগী ঈশিং খাই-
থক্তো।

লাইহৌ—ঈশিং য়ান্না শাবনা ডুস নক্তগা এনেমা
তৌরগা অয়াস্বা মফমদা ঈশিং খাইরকই। ডুস তৌবা মতুং পুং
২ লৈরগা অনাববু ঈশিং মনিলনা হুয়াং ডানবা। মসিদা নক্তনা
ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওন্না ওন্না থোন্না (hot and cold
renal compress) তৌবা য়ান্না কাট্টে।

অহানবদা—কমলা, চম্প্রামহী ঈশিং থক্তুনা চারা হেনবা।

হীদাক ওইনা—পূর্ণনবা—থবৌ মরু, গাজর মহী,
তোকৌং মহী থকপা ফগল্লি। ঈশিংনা শরুক ও শঙ্কোমনা
শরুক অমা ওইহল্লগা তোইনা তোইনা পিথকলগা ঈশিং পৌরকই।

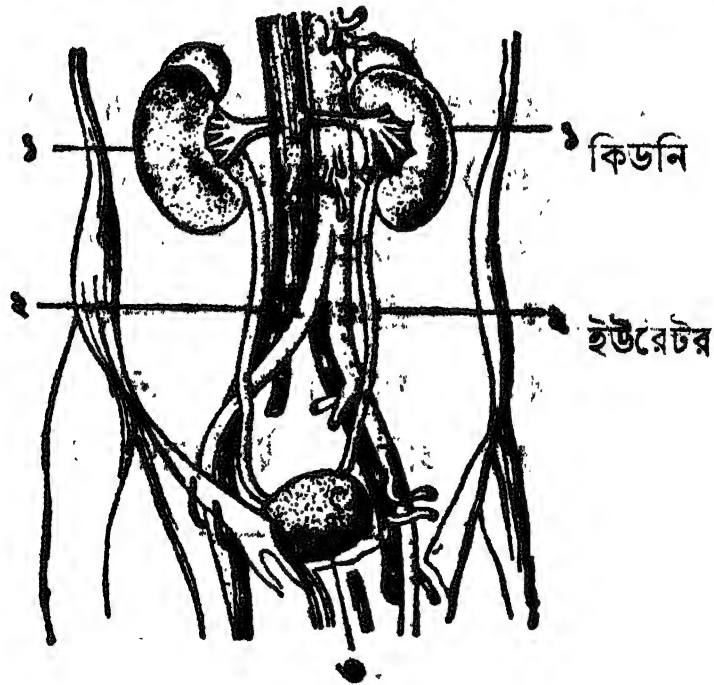
ঈশিং মরি ফওবা

[সং-মূত্রগ্রন্থি-প্রদাহ Nephritis]

ঈশিং য়াফম মূত্র গ্রন্থি, (Kidney) অনি খুং মপাদা
লৈ। নক্তলগী শরু নাকথংগী শরুক খরদি কুপশিল্লি। গ্রন্থি,

। হুম মওং মাল্লি। অমমমনা ইঞ্চি ৪-৪ রোম শাংই। ইঞ্চি ২ই রোম পাকই অমসুং ইঞ্চি ১ই রোম থাই। ঝদগী হকচাংদা চান্নরোইদবা কান্নস্রবা মচাকমঠেই হকী ঝশিং (যুং) ওইনা চুম-থোরকুনা পুথোরকপনা হকচাংগী কায়াং অসিগী মথোমি। হায়রিবা হকচাংগী যন্ত্র অসিনা শাউগৎলকপগী মমিংবু “ঝশিং যাকম” হোবা (নৃত্রগ্রন্থিপ্রদাহ Nephritis) কোই।

শুদকম—অনাবসিনা হেক হোরকপদা খাং নারকই অমসুং লাইহো তোরকই। অহানবদা ঝশিং লিকই। করিগুয়া মতমদা



ব্রাদার

ঝশিং চৎপদা য়ারক্বে। ঝশিং চৎপদা শারকই অমসুং নারকই। ঝশিং মচু ওংলকই। করিগুয়া মতমদা চেংছি মচু মাল্লি। সুপাদা ওইরগা তুরুম (অণ্ডকোষ) মচু

ঙাংনা পোমখংলকই। মিৎপাল অমসুং খোং পোমখংলকই।
করিগুংবদা হকচাং পুম্মক পুমপোম পোমখংলকই। রাংদা অমসুং
খাংদা নারকই। কোক চিকই, লৈ থাগংলি; পুক হুংগাইরক্তে,
মাংবা য়ৈখংলকই, তুয়া য়ারক্তে অমসুং পোখাকম খংদে। অমাংবা
অসি মতিক চানা লাইয়ে হোজগা ঐশিং থিংছনা মূত্ররোধ বিকার
(uraemia) ওইরকই। মরম অতুনা চোইরোল, রাংবা, পংখব-
নচিংবা লাইওং অমা ওলকই। হায়রিবা লাইনা অসি নিউমো-
নিয়া, প্লুরিসি, ব্রঙ্কাইটিশতগী ওইরকপা যাওই। অঙাংদনা স্বরগা
মরী লৈনবা লাইনাশিংদগী নাগল্লি। অতুমা অহলদনা ঐশিং
চৎপা যাদবদগী নারকই।

অনাবগী হোরকফম—হকচাং কা হেন্না রাংবা, পোখাদবা,
খংইং ইংলুবা, ঐশিংদা কুইনা লৈরুবা, চুন্নট, বিরি হীদাকচিংবা
মৈথু য়ায়া থবলুবা, ঐশিং য়াফম মপাদা শোখখিবা, অহিং মিখেল
খাংলুবা নল্লগা ঐশিং পোনবনি হায়তুনা মহ চেনবা হীদাক
শিজিন্নরুরগা অনাবা অসিনা নাগল্লি। খুলাই লৈফা, লাইথোকপা
কলেয়া, অকুম, নিউমোনিয়ানচিংবা লাইনাদগী হেঞ্জললকগা
নারকই করি করিগুংবা মীরে নবী হুপীদসু তৌগললি। মহোশানা
ঐশিং মরী ফন্তবা হুপীদা লাইনা অসিনা নাগল্লি।

ল্যাইকোং—ঐশিং চৎনবগী মরী মতাং অমসুং কায়াং
পুম্মক ফহনবনা পোখাহন্দুনা মখোয়না তৌগদবা মথো হায়বদি
হকচাংদগী শেংদবা মতাক (বিজ্ঞানি়র পদার্থ Foreign matter)
শিং মপাদা পুথোকপগী থবক অহ মতেং পাংশিনবা অমসুং

অমাংবগী লম্বেলদা খোং মপুং ফানা হামদোকনবা অমসুং তুখোংদা
হুম্মাং শৌদোকহনবনা অখোইবা লাইয়েংনি। মরম অহুনা ইহান
হানবদা শারপ তৌবা হকচাংনদি খাংবা ওম্বা চাংদা এনেমা নজ্জগা
ডুস তৌহুনা অমাংবা লৌথোকনি। মতুগী মথংদা টব অমদা
খুং ফাউবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবকনা ঈশিং অয়িংবা
থোমগনি।

অহুগা হকচাং পুন্নমকনা খোরিদগী হোনা য়ান্না লুমনা
কম্বল অমনা ইনশিন্দুনা মিনিট ৪৫ ফমহনগনি নজ্জগা ষ্টিম্বাথ
হায়বদি ঈশিং মনিলনা হুম্মাং ওাহোকনি। নজ্জগা খোং কমলাক
ফাওবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক মথৈনা অয়িংবা থোম-
লগা খোরিদগী হকচাং পুন্নমক কম্বল অমনা ইনশিন্দুনা ফমগনি।

নোংমদা য়ামদ্রবদা খোং অনিরক হামদোক্রবা লাক্রগনি।
অনাবসি হেক হোরকলে হায়বা খংলকপা মতমদা ঈশিং অশাবদা
থকতুনা পুং ২৪ চরা হেলহনগনি। মতুগী তুংদা চম্প্রামহীগী
সক্ৰোং, শঙ্কোম ছানা মহী কমলা মহীগা ঈশিং অশাবগা তিন্নহুনা
পীথকনি। ঈশিংনা শরুক ৩ শঙ্কোমনা শরুক অমা ওইহল্লগা
থকপা কাঠৈ। মতুগী অনাবা ফরকপগী মতুং ইয়া অয়ুকা মহী
মনাই অহুগা হুংখিলনা বালি, চৌবন চাক অপেংপনচিংবা মথং
মথং পীজরকনি। হৈ মহী, পেরুক, খোংক্রম, তোক্রোং, তরমু-
জনচিংবা ঈশিংগী শরুক হেল্লা য়াওবা অচাপোং পীজবা
কালগনি। অনাবা য়ান্না কল্লিওদা পীজপীথক য়ান্না তৌরবদি
ঈ য়ান্না হানগল্লি।

হীদাক ওইনা—থবী মরু তখায়রগা ঈশিংদা যানদুনা থকপা, শিলাজিং, মুঅননচিংবা শিজিন্নবা কান্নগনি। প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।

খুং মপাদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১০ হীগ য়ৈগনি। মহু পুং ৪৪ কান্নহনগনি।

পীজরোইদবা—মোরোক, অণাবা পোং, চা, কফি, শা-ঙা য়ু, অপুন-অণাদি লাইনা অসিনা নাবা মীনা চাবা ফন্তে। মাই, মিং, খোং পোমখৎতুনা নারবদি মতম খরা থুম পীজরোইদবনি। থুম অদু চাদ্রগা থুনা অপোয়ছ হন্তখিগনি।

ধাতুগা মরী লৈনবা লাইনশিং

মীওইবগী হকচাংদা মরু ওইগা মচাক অমদি হুপাগী বীর্গা (ফস্মী-Sperm), হুপীগীনা রজ (লৈরিক ovum) নি। মৈত-লোন্দা অনৈকপু শুবচরা হকচাংগী “য়েল” (Vital fluid) হায়না কোই। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগা সদন্তু ধাতু হায়বদি রস (মহা), রক্ত, (ঈ), মাংসা (শাদোং) মেদ (মহাও), মজ্জা (তোং) অস্থি (শরু) অমসুং শুক্র (য়েল) বু খংনগনি। য়েলনা হকচাংগী খুইদগী মরু ওইবা মরমনা য়েলবু ধাতু হায়রগা খংনরে। লুপী

হুপা অনিমকী হকচাংগী য়েলগা মরী লৈনবা লাইনাশিংবু
ধাতুগী লাইনা হায়না অমুমনা খংনরে। মসিদা ধাতু নাই তাবা, টানী
ঈশিং খাও চাওখোকপা ফম্বী রাংপা, মচা মশু পোকুবা শক্তি
রাংপনচিংবসি চল্লি।

ফম্বী কংবা

(স = ধাতুক্ষয় Eng-Impotency)

কা হেন্না ইন্দ্রিয়গী সেবা তৌখিবদগী, য়ুম্বালোল খংদবদগী
নত্রগা মহোশাগী ওইবা উপায় নত্তনা কামবিকার (sexual
impulse) লাকপদা মশাগী পেল্লবা বীৰ্য্য অসি মপান্দা চংখিনবা
হোংনবদগী অনাবা অসি পোকখিবা অমা অহগা কানি মৈথু
থকপা, গম্বা য়ুনচিংবা নেশা য়ান্না চাবদগী মশাগী শক্তি হম্বরকপা
অমা ঈশিং পুকচং, য়ান্না নোইবা, মতম কুইনা পুকী লাইনানা
নাখিবদগী অমম্বং শিংলি য়ান্না শোম্বখিবদগী হকচাংগী ফম্বী অসি
সোম্বখি। অসিগুম্বা মীতা অসিনা মকোক ডাওগল্লি মপুজা কুংশিং
কাগল্লি। য়ান্না থুনা শাওগল্লি। অমম্বং কীগল্লি। ফম্বলম্বদগী
হোগংলকপদা মমিত্তা তন্দন পাইগল্লি। মশা ইচোক চোকথগল্লি।
হুপীগা হিপমিল্লবদা মহোশাগী ওইবা হুপা ওইবগী রাগ অহ
মপুং ফানা লাঞ্জে। হকচাংগী ইন্দ্রিয় অসি [Penis] অসি
শোম্বহুনা লৈ।

লাইফে—মতম খরদি ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌগনি । লেখ-
কনা ইবা ব্রহ্মচার্য্য পাবিয়ু । অনাবসি পকলে হারবা হেক
খংবগা মখাগী নিয়ম অসি ডাকনি ।

লাইফে—ঈশিং অশাবদা মিনিট ৩ দগী ৬ কাউবা
চনিং তিংলগা ৫ দগী ৮ কাউবা অয়িংবদা তিংবা । ইক্কজদ্রিউ
মমাংদা ।

তুমলমদাইদা চনিংদা ঈশিং থোম্বগা লোরননা অখিকম্বদা
ঈশিং অয়িংবা থোম্বা । মথক্কা ক্রানেনশুম্বা অমনা য়েংশনবা হকচাং
শাগৎলকুবদি ঈশিং অয়িংবা ফী অহু অমুক ওনগনি ।

(১) তুলসী, রামতুলসী মরু লাইফুনা চারুগা লোকোস্ত থকপা
কন্বী ফৈ । হীদাক ওইনা শীলাজীং, বসন্তকুম্বাকর শিকম্বো ।

পাথ্য—মাখন, কডলিভার ওইল ভিটামিন এ, ডি অমম্বুং
ই যাওবা চীজাক, শকোম, ডামচা । অকুপ্পা মরোন্ লেখকনা
ইবা যুম্বাললোন পাবিয়ু ।

ধাতু স্রাব

[Seminal weakness]

মকম মরাং ইখং খংহৌদনা কন্বী অসি মপান্দা হেক থোক-
খিবা হকচাংগী ময়াই খজিক্তং হেক কংবগা হকচাংগী কন্বি অসি

হেঁচা ধংহোঁদনা চংখি। অনাবদিনা হেঁজরকলগা মাংবদা, ঈশিং চংপা মতুংদা, শগোল তোংবদা অমসুং একাগাড়ী তোংবদা কবী অসি মপান থোকখি।

গনরিয়ান নাখিবদগী ঈশিং মরী শোকখিবদগী নত্রগা পুক শাগনবা অমসুং পূক্তা তীল লৈবদগী অনাবসি পোকখিবসু যাওই।
তোঁইগুম্বসুং মশা কংখিদবা কুমলাইনা পকপদগী পোকখিবদি খরদনি। অয়াস্বদি ইন্দ্রিয় অনি নাঠে চাদনা শিজন্নখিবদগী পোকখিবনা অয়াস্বনি।

লাইস্নেং—হিপবাত মথকী অসিগুম্বা টব অমদা কমলগা মাংদা ঈশিং অয়িংবগী ধারা হৈববা য়াম্মা কার্নৈ।

চীজাক—ভিটামিন এ, বি, ই, যাওবা চীজাক চাগনি।
মাখন, শঙ্গোম, ঘী অশেংবা, ওাক্রা, শরেং, পালংশাক, কল-
মনি, আলু, খোংক্রম, তোর্বোং, শগোলহরাই, মুগ, বাদাম,
কিসমিস, হৈজুগা, যুবী, গাজর, কোডলিভার ওইল শিজন্নবা
কার্নৈ।

হীদাক ওইনা—শীলাজিৎ বংশ লোচন [রাক্তন]
এলাচি তালমিশ্রি সমপরিমান হায়বদি মরুম চপ মান্নরগা গুলি
তারগা রতি অমমম চাওনা তারগা নোংমদা ও লক পিচবা।

কাহা চংপা (Night pollution)

অহিংসা মং-হা ওইনা বীৰ্য্য অসি মপান্না চংখোকলদগী
মসিং “কাহা চংপা” (স্বপ্ন বিকার Night pollution)
কোই। থা অমগী মমুংদা অমুক অনিরক চংখিবদি লাইনগী
মমুং চন্দে। য়াম তৌইনা চংলবদি হকচাংগী অকাইবা
মরম অমা লৈরে হারনা খংনগনি। কোক চিকপা কোক
ঙাওবা, হকচাং চোকথবা, করিগুয়া হীরম অমদা পুং ফানা
পুক্রিং চংবা ওমদবনা চিংবা লাইনা অসিগী লক্ষন (খুদম
Symtom) নি।

লাইনগেহ—তুমলমদাইদা ইশিং অয়িংবনা হিপবাথ (চনিং
ডিংবা) য়ামজবদা মিনিট ১০ দগী ২৫ কাওবা মাংবা বৈখংতনবা
অমমুং চনিং শাদনবা হোংনগনি। অয়িংবা ইশিংনা এনেমা
নজগা ডুস ভৌবা কাট্টে। তুমলমদাইদা খোং খুং অমমুং না,
ইশিং অয়িংবনা চামথোকছুনা ইংহনবা য়াম্বা কাট্টে। তুম্বা
মতমদা লোংনা নজগা উপমা তুম্বা কস্তে। হাওয়া চাবা হকচাংগী
শাজেন, যোগাসন শাম্বা য়াম্বা কাট্টে। তুমলমদাইদা চনিংদা
লৈখোম খোন্না য়াম্বা কাট্টে।

চীপাক—মরু ওইনা চাবদা কমলা, চম্পা, হৈগ্রু,
কিসমিস, বাদাম, জাম, হুয়াইমুগনচিংবা চাবা কাট্টে। ইয়োনবা,

মোরোক, ভিলো চনম, গরম মসল, কুরুট নিড়ি, শা-ঙা চাবা
কন্তে। চাব তুমদতুনা নকগা মাংবা রৈখংতুনা অহিং পুক
শারবদি লাইনা অসি ভৌগলি।

পাণ্ডিত্য—হুনিং হুংবা নৈবা মকমদা হাওয়া চাব
চেপা মামেয়দা হাইল ৪ হুংহুংবা অমুক অমুক হুংদাং হাইমদা
মামেয়দা মকমদা কায়ৈ ম

হীকাক ওইনা—নীলাজিং, ব্রহ্মচার্যমুখা, পেরক,
হুংগরি। নীদহাক য়েংবিয়ু। অমুক লাইরিক মসিই অরোইবা
পন্দুপ্তা য়েংবিয়ু।

(১) হৈগ্রু শুবগী মহী তোলা অমা খোইহী তোলা অমগা
নোংমদা ও লক থকপা, হৈগ্রু অকংবা ইলিংদা তিংবগী মহিসু
কারগনি।

(২) রাইঙং মহী তোলা ১ বা খোইহী তোলা অমগা
থকসবসু কারগনি। ইলিং অকংবা রাইঙং থকগীযু।

(৩) জিরগা বহুং তোলা অকংবা খোইহী তোলা অমগা
ইলিং অকংবা থকগীযু।

ঘড়কাল হাইড্রোসিস (Hydrocele)

সীহুনে বাউ অসি অসি চাওবখুনা পোমবলেকিলগী মজি হাইড্রোসিস কোই। অসিবা মকরলা বাউ অসি অসিবা ইকি মৈরকই। অসিবা মকরলা হানিরা উইরমায়ে হায়না মোবকা চাওই। হানিবাগা হাইড্রোসিসগা বেংমবদি পাইমবকা পিকমকে।

চীহুনে—অসি অসিকোবতা মিনিট ১৫ দগী উচু কাওবা হিখাখ তৌরগা মিনিট ১০ ইকি অসিবা হিনবাখ হৌলনি। কোং অসি অসি অসিবা উগনি।

অসি বুদিলী (টি প্যাক) হায়বাখ ইকি বোমগনি। অসিবা মৈনা হায় মৈরবদি মৈমোম বোমগনি।

চীহুনে—অতেকনা হৈ, চম্পামহী, কমনা, মনামজি অতেকনা নম্বা চাগনি। লাইনা অসিবা মনামজি ওক্তা চাহুনা মতম খর মৈরবদি অনাবা খুনা কবা উরী। মনামজি নোইবা বা উইরবদি উগবাস চিকিৎসা (Fasting cure) নী রানী খুনা কহনবা উরী।

চীহুনে অনিশুবা শরুতা পাবি।

চীহুনে ওইনা—মহা যোগীরাচ ওমসু ওলি ১১১ চারগা শমোম পৌরা ১১১ থকপা অসি অসি, হুনাহাইরম অসি।

ঘাড়ু বাইঁ ঢাবা (Gonorrhoea.)

৮. 'গণরিয়া' পাকপা, সুপী সুপা, শয়বদগী লাইনা অসি, পক-
জকই। শয়বদগী সুমিৎ ৫।৬ নিগী ময়ুংদা লাইনা অসি মশক
উৎলকই। অহানবদা ঈশিং থোং পোমলকই অমসুং শারকই।
নাগু মচু মানবা নাই ভাবা হোরকই। ঈশিং চংপদা য়ায় নাই
অমসুং শাই। থুং কৈগন অমসুং হকচাংগী থাও অসি নারকই।
লাইনা অগিনা মী অমবু হেক শিহন্দে অদ্রম ওইনমক মতম
কুইনা কগন্দে। ঈশিং থোংদা চাকংপা অমসুং শাবনচিংবা অনাব
পোকহল্লি। সুপী সুপা অনিমক কৈগন, নাবা মচা পোকন্দবা,
থুং নাবা, ঈ শেংদবা, থমোয় অমসুং থবোম্বী শোকপনচিংবা
লাইনানা নাগল্লি।

৯. **লাইনোং**—অহানবা হেক হোরকপদা চারা সুমিৎ
৩।৪ নি হেন্দোক্তুনা ঈশিং য়ায় পৌনবা কমলামহি, ঈশিং নত্রগা
চম্প্রামহী ঈশিং অমসুং শরুক ৩ শজোয়া শরুক ১ মা ময়ুং-
কাইনা থক্তুনা পোখাগনি। সুংদাংরাইরমদা ঈশিং লুসু শাবদা
এনেমা ভোঁধোকনি।

(১) ঈশিং থোং শাবা কগংনবা সোডা বাই কার্বনেট
ডোজ য়ায় শিজিরগনি।

(২) ঈশিং থোংদা পটাস পারমেঙ্গানেট $\frac{1}{2}\%$ সোলুসন
নোংমদা ঈশিং থোং ভেংধোকনি।

(৩) শীলজিৎ রতি ২ দগী ৬ ফাউবা শঙ্কোম থরদা য়ানহুনা থক্লগা শঙ্কোম পৌরা অমা থকপা নোংমদা ২ রক।

(৪) চন্দ্রপ্রভাবটি গুলি অমা চারগা শঙ্কোম থকপা নোংমদা ২ রক।

(৫) চন্দনাসব—আউন্স ১ মা ঈশিং আউন্স অমগা নোংমদা ১ রক থকপা।

পত্র্য—লাইনা অসিদা চম্প্রামহী ঈশিং মরাং কাইনা গ্লাস ৫ দগী ১২ ফাউবা থকপা কার্নৈ। পাত্র অমদা শঙ্কোম সের অমা ঈশিং সের অমা য়াল্লগা গ্লাস অমা চিনি য়ান্দুনা থকপা থক্লিবা ঈশিং অদুগী শরুক অমুক হৈজল্লগা অমুক কন্দুনা থকপা অমুল্লা অয়ুত্তগী থকপা অদুনা মুংখিল পুং ৪ ফাউবা থক্লবদি ঈশিং পৌগনি অমসুং শাবা চিকপা নাবা ফগনি। শঙ্কোমদা থক্লুনা চরা হেনবা উল্লবদি অনাবা থুনা ফগনি। অদুগী তুংদা অমুক্লা হৈ মহা শঙ্কোম থকলগা হুংদাংরাইরমনা চাক মনামশিংগী এনশা চারগা, শা, ডা, য়, অশিনবা অচাপোং থাদোকনি।

উপদংশ (টাকী)

[Syphilis]

গণরিয়াংম্লা য়াল্লা লৌনগনবা লাইনানি। মুপা মুপী অনিগী মরক্তা হাল্লা লাইনা অসি পকপ মীগা হিপমিন চামিন্ন-ক্লবদগী লাইনা অসি লৌরকই। মুমিং ১০ নিগী মতুংদা অহানবদা

ঈশিংখোং অসিগী মতোন্দা মশুরী মুক চ উনা খর চাফাংলকই ।
 মখংদা পোমখংলকই । য়ান্না শারকই । খর লৈরগা বাঘী
 পোমখংলকই । হকচাং পুন্নমক কোরী মচু মানবা ফুগ্রীনা
 হকচাং পুন্নমক ফুদোরকই । তাং তাংদা চিফলকই অমম্মুং পোম-
 খংলকই । খোং খুং মিৎ শারকই, খোরি অমম্মুং নাতোন্দা
 চাফাংলকই । কোক্তগী শম কেনলকই ; লাইহোঁ তৌরকই, উপ-
 দংশগী হু অসিনা হকচাংদা অমুক্তংবু চংগ্রবদি মী অহু মপুন্সিগী
 মশা লুংঙাইফম খংদে । অনাবা অসিগী ষ্টেজ (থাক) অহুমনি ।
 অহানবদা অথিফমদা নাবা অনি শুরকপদা ফুগ্রি থুংবা অহুম
 শুরকপদা লাইওং অসিনি হায়বা লেপ্পা ওল্লভে । মী অহু মকোক
 ডাওবা ঈশিং মরীদা নারকপা থম্মোয় শেনবনচিংবা মখল-মখা
 অয়াপ্পা লাইনা নারকই । মরম অহুনা অনাবা য়ৈশনবা নত্তনা মরু
 ফুকনা ফগৎনবা কল্লা হোৎনতুনা নৌরিঙেদা লাইয়েংহৌগনি ।
 অনাবসি পক্লে হায়বা হেক খংবগা লুপী লুপা অনিমক মপুকচেল
 ফাটুনা ব্রহ্মচর্য্য ব্রত তৌগদবনি । নত্তবদি মচা-মশু ফাউবা
 অনাবগী হু অসিনা মী ওইহন্দে ।

অহানবদা পুত্তগী অমোংপা শেংদেক্লেবগীদমত্তা দুস অমম্মুং
 এনেমা তৌতুনা থিরিন তেংখোক্তগা মিনিট ৪৫ তুংদা ষ্টিমবাথ
 তৌগনি ষ্টিমবাথ অসি নোংমদা অমুক্তি সোয়দনা তৌগনি ।

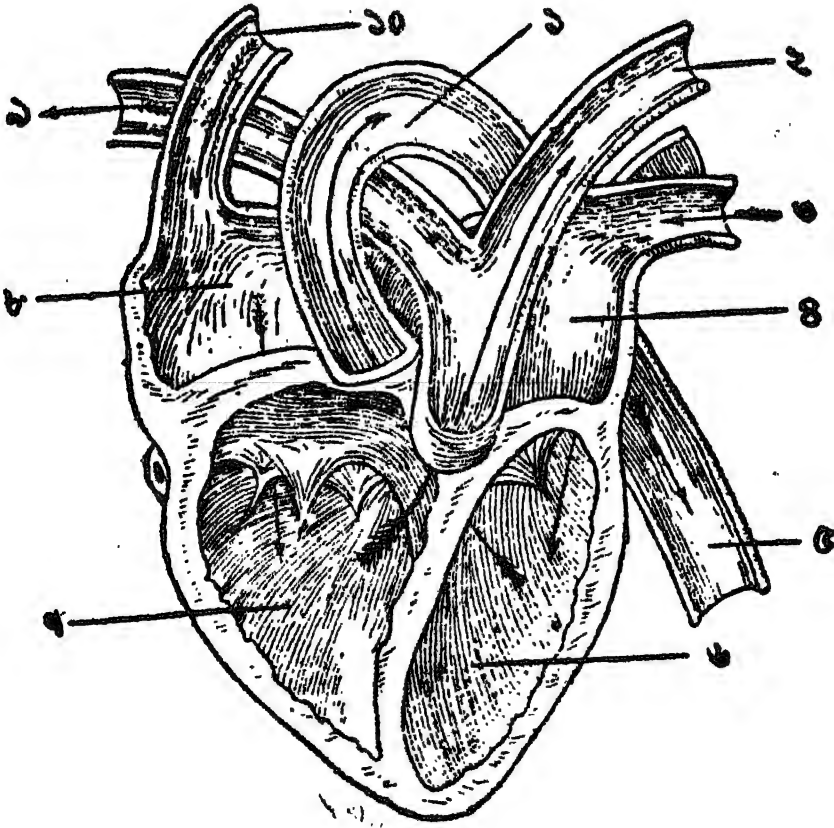
হুমিৎ ৩৪নি ফাউবদি চম্প্রামহী ঈশিং কমলা মহী নত্তগা
 ছানামহীনচিংবা থক্তুনা চারা হেনগনি । অহুগী তুংদা অমুক

চাক হু'দাংনা আটাগী তল মনামশিংগী এনশাং মুগনচিংবা অচম্বা
চীজাক চাগনি। অনাবী কজ্রিঙেদা শা, ডা, চাবা ফন্তে।

হীদাক ওইনা—অয়ুর্বেদগী হীদাক ওইনা রস-
কপূর তোলা ই অমা যান্না কুপহল্লগা ঘী অশেংবা ছটাক অমদা
য়াল্লগা নল্লগা, ভেসলিন্দা যাল্লগা টাকীগী মথক্তা থোমগনি।
নিম মনা ফুৎপগী মহীনা নল্লগা, পোটাস পারমেঙ্গানেট যানবা
ঈশিংনা নোংমগী ৪।৫ রক চামথোকনি।

থম্বোয়—শোনবা

সং-ছবতুব্বল Eng--Heart weakness.



মী অমগী থমোয় অসি মী অজুগী খুতুমমুক চাওই। ভোং Muscle তনা শাবা শুপতোক শুপচিন ভোঁবা মরু ওইবা হকচাংগী কয়াং (যন্ত্র-organ) অমনি। থবাক ময়াই থবোদী অনিগী কারক্তা লৈ। হকচাংগী মফম পুম্বমক্তা খুজিল অমসুং শম নহুনা ই যেনথোকনবা অমসুং শেদবা ই শেদোরদা পোথাবা লৈজ্রবা মথোঁ কল্লবা যন্ত্র অমনি। যন্ত্র অসি শোক্তুনা নারকপগী মমিংবু থমোয় শোনবা [Heart Disease] কোই।

লাই ৩২—থবাক ময়াইদা মরক মরক্তা নাবা, থমোয় চাওথোকপা, করিগুম্বদা থোমখা মপা অসিদা ফ্রং ফ্রং চোংবা খোইদো মথকী মিহন কল্লা-বল্লা হনবা কোক ডাওরি ডাওরি ভোঁবা, হকচাং চোকথবা, কীগনবা, শাওরগা হকচাং থক-থক নিককনবা। অকি অথং অরা অনাগী পাউ তাবদা পাথৎকনবা শিলি শোনবা মীদা ভোঁবা মথোঁগা চপ মান্নরকই। অহিং মংঙাকনগল্লি। মং হা ইচোই চোই। নিংখিনা তুমবা য়াগন্দে। শাওগল্লি। রারৌগল্লি।

লাই ৩৩—হকচাংগী ই অসি য়ান্না শেংনা থম্বা অমসুং হকচাংদা লৈবা হু মথে মপান্দা পুথোকলগা হকচাংদা রাংলিবা মচাক মথে হকচাংদা হাপচল্লগা থমোয় শোনবা ফগৎনবা অথোইবা পান্ধৈনি। থমোয়দি মথোঁ কনবা হকচাংগী যন্ত্র অমনি। অশেংবা ই পীরগা মথন্তা ফগৎচবা ওহা মপাকল লৈ। থমোয় শোনবা মী অমনা হকচাংগী মচী ওইবা শরুক পীরকদৌরিবা চাবা তুমনবা

যন্ত্র শিঃবু ফগৎনবা ভাঙ্গা কল্পা হোৎনগনি । মক্স ওইনা চাবা তুম্ববা
কল্পা হোৎনগনি । চারিবা পোৎনা হকচাং ফহনবা নত্তে । চাঃগা
তুমলিবা শরুফনা হকচাং ফগৎনবনি । মতম অদুনা হীদাক
লাংথক মত্ কল্পা চাগদবগী মজ্জা চীজাক অফবা চাবনা ধমোয়
শোনবগী অথোইবা লাইয়েনি । চীজাক হীদাকবুম থোইদোব্লা
মুংশা থিফম লৈতে ।

ধমোয় শোনবা মীদা ষ্টিম্বাথ (হুয়াং ডানবা) মতম শাংনা
থক তৌরোইবনি । অনাবা থর হেঞ্জলকপা মতমদা থোং-খুং
মায় পোমখৎলকই । মতম অদুনা হকচাংগী মখা থংবা শরুকমথৈ
হুয়াং ডান্হোকপদ কান্নে । স্বরগী ফীবম কাইরকপা মতমদা
থবাক মথৈ ঈশিং অয়িংবা [chest pack] তৌরগা থোংদি
শাগৎহন্দুনা থম্বা কান্নে । মতো অমুয়া মিনিট ১৫-২০ ফাউবা
মতম অসিদা কোক অমসুং থবাক রাংখৎনা থমগদবনি ।

চয়োল অমগী মন্তুংদা মুমিং ৩/৩ নি কঃলনা মিনিট ২০-
৪০ ফাউবা ঈশিং ওম্বা [Neutral wet sheet pack] তৌগনি
অরোইবা পন্দুপ্তা য়েংবিস্ব ।

ময়ইকাবা, মুংঙাইতবা রাখল খনবা, লঃজেল য়াম্ব কল্পা
চেল্লুবা, অহিং মিশেং খাংবা ধমোয় শোনবা মীনা পুমথা থাদোক-
দবনি । ইল্লির খুহুমচনবা অমসুং পুকচেন কল্পা ফাগদবা মতমনি ।
ব্রহ্মচর্য্য ব্রত তৌরবদি লাইনা য়াম্ব ডাকহোঁবা ওম্বা । মুপীগীদি
মীরোনবা মতম অসি য়াম্ব খুদাংখীবা মতমনি ।

মরক মরক্তা হাওরা পানি ওনবা য়ান্না কান্নরবা অনাবা
ফগৎনবা পান্ধৈ অমনি । অতুব ফুট ১০০০০ দগী হেল্লা রাংবা
মফমদি খুদোং খিনবগী মশক্ৰি । য়ান্না কা হেল্লা ইংবা কা হেল্লা
শাবা থমোয় শোনবা মীগাঁদি খাদোকনবা ওই । চাবগা তুম্বগা
য়ান্ন কান্নহনগনি । পুক পিক থন্ন চাবগা পোখাদনা তুম্বশনবা
ফন্তে মপুঃ ফনা তুব্বাং হমা তুম্বা ওল্লবদি অনাবা থুনা
ফগৎলি । মীয়াম তিনবা মফম অমপুঃ সনেমা ড্রামা য়েংবা
য়ান্ন ফন্তে ।

থমোয়গা চাওখাওগা নকশল্লা মরী লৈনবগুয়া অতৈ হকচংগী
যন্ত্রগা অতুক হাক্কা মরী লৈনবা লৈনবা যন্ত্র অনি লৈতে ।
চাওখাওগী থবক থরা হুহুহুগা থমোয়গী মতেঃ য়ান্ন পাংশনবা
য়াই । পুকপিক পিক থন্ন চাশল্লা থমোয়দা অকাইবা য়ান্ন লাকই !
মরম অতুনা নোংমনা ৪.৫ রক থোকা থুনা তুগাদগা হকজাদা
কান্নগদবা অচাপোং খন্দুবা চাগনি । পখ্যগী মরমনা চাব তুম্বনবগী
চীজাক্কা অমত্তা ওইগনি ।

থমোয় কনখৎনবগীদমক্তা ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম, ভাইটামিন
বি খাদোকপা যাদ্রবা চীজাক ওাল্লনি । শঙ্কোম ঘোল, শঙ্কোম
অনোবা, পালং শাক, অরাথবী, গাজর, খামেন অশিনবা, হরাই
উরি, কমলা চপ্ৰা, কীহোম মরাং কাইনা পিজগনি । লুমিং
খুদিংগী ওইনা ম্লুকোজ খোইহী চাং নাইনা পিজগা থমোয়
কনখৎনবা অথোইবা ।

অদিববা কাগদবা তুমলোইদবা অপূম-অশা ফুলকাপি বাঁধা
কপি, ধবী, তিহেলা, চনম, য়েকম, শা, ডা, চা, কফি বরফ ;
চাবা ফন্তে । ডা খাদোকপা ওমদবা মীনা তুরেলগী ডামচা মচাদি
চাবা য়াগনি । হরাইগী মনুংদা মুগ, মুসুরী চানাди চাবা য়াগনি ।

হীদাক ওইনা--চংবনপ্রাশ, অর্জুনরিষ্ট, শীলাজং,
বসন্ত কুম্মাকর, মকরধ্বজ শিজলবা কারৈ । অহোংবা হীদাকী
মনুংদা যষ্টি ধু. নুংগারৈ, শীদহীদাক্ত য়েংবিয়ু । অরোইবা অধ্যায়
য়েংবিয়ু ।

শিংলি শোনবা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা বাতব্যাধি নগ্রগা স্নায়ু দুর্বলতা হায়না
কোই । শিংলিবু সংস্কৃততা নাড়ী অদুগা ইংরেজী লোন্ডা Nerve
কোই । শিংলিগী অর্থ অসি মতো অন্ত্রনা হন্দোকপা য়াই মদুদি
শিং = লোশিং, লি = মরি হায়বদি মীওইবগী রাখল লোশিংগী
চেহোক চেনশিন তোনবা মরি হায়না । খুদমর্গী মশক ওইনা
ইলেকত্রিক করেণ্ট চেনবা তিংলিবা ওয়ার মরিগুম্বা মীওইবগী
হকচাংদা রাখল লোশিং চেনবা মরিনি হায়নবসু য়াই । মীওইবগী
হকচাংদা লৈরিবা শিংলি অসি মপু ফারবা মী অমগী শি লিনা
তিংখোক্লেবদি মাইল ৭ (তঃ২) লোন্ডা শাংগনি । শম অমদি

ধুজিল রা রাওদনা হকচাং পুন্নমক্তা শিংলিনা য়োমতুনা লৈরিবনি ।
 আসংগুয়া শিংলি তসি যোগ শাস্ত্রা অমসুং আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা
 ৭২,০০০ খক লৈ হায়না লেপপি । শিংলি অসিগী মতেংনা
 থরায়না মপান্দগী রাখল অমসুং থরায়গী পাংথোবপা ওমট ।
 মরম অসিনা শিংলিবু মীওইবগী পুনশিদা য়ান্না ঠকু ওইববা
 শরুক অমনি হায়না লৌই । শিংলি আসিগী মনুংদা রাখলগী
 ঈচেলনা কোইচেল চেনতুনা অরা মুনডাইবা ফংনরি । হকচা বু উ পাস্বী
 অমা ওইনা লৌরগা কোক অদি লেফুনা পুন্সি পাস্বীগী ঠকু অতুণা
 ময়াইদা থোংগী তিলক ঠবা য়াংগী তিংলি (Spinal Cord—
 স্পাইনাকর্ড) না পুন্সি পাস্বীগী ময়েলনি অতুগা মতুদগী লোংথোক-
 ত্রিবা শিংলিনা পুন্সি উপালগি মশা মরেংনি হায়না লৌবা যাই ।
 জ্ঞানগি তুংনফমদি থোপনি । থরাইগি বুদ্ধি, লৌশিং, রাখলগী
 হৌরকফমসু থোপনি । জ্ঞান ইন্দ্রিয় মঙাগী রাখল শোকপা উবা
 মহাও থংবা অমসুং মনম নম্বা ওয়নবা পাল্লিবা নাকো, উনশা
 মিৎ, লৈয়েং, নাতোল মঙা অসি শিংলিগী মতেংনা মপান্দগী
 শক (য়ারা), মুনশিং মঙাল, মহাও (রস) লৈরিবা (পৃথীতত্ব) গা
 শল্পরগা শিংলিগী মতেংনা লৌশনলকপা ওমই অতুগা পুন্সি
 অমসুং থরাইনা নিংবা অতুগী য়াং অতু শিংলি অসিনা পুথুগা
 কর্ম ইন্দ্রিয় (খৌপুবা কায়াং) মঙা হায়বদি রাইহে, থোং, থুং,
 ঈশিথোং অমসুং অমাং থোংনা থবক পাংথোক্লি । হকলোলগী
 (শরীর তত্ত্বগী) মতুং ইল্লা মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা শিংলি
 অসি শরুক অহম থোক্লি খাইদোকই । তিংলি (সমবেদনাময়ী

Sympathatic) শিংশি (জ্ঞানাত্মক-নড়ী) নাওরি কম্পাত্মক (Motor Nerve) কোই। অরিবা লোন্ডা ঈরাই। শিংশি ই অমসুং খোংলাই (ঈরা, পিঙ্গা সুষমা) হায়নসু খোংলা। অশেং-বমস্তি শিংশিগী মরি অধুবু খংনগদবদি নন্তে। শিংশি অধুগী মসুংদা চেপ্লিবা পাঙ্গল ঈধক, ঈপোমগী ঈচেল অহমবু খংনগদবান। খুদম ওইনা ইলেকট্রিকী ওয়ার মসুংদা ইলেকট্রিক কন্টেকুশনি। ঈচেল (ঈগী ঈচেল—Current) অধুবু খংনগদবান। অহমকপু শিংশি হায়না অহম খংনরে।

মরম আসন খরাইগী মশক ওইরবা নরায়ণনা শিংশিগী পাঙ্গলগী মশক ওইরবা অনন্ত শযাদা চেপুনা লৈ। অধুনা পুকচেল, খোইচেল কমসুং লোংচেলগী মশক ওইবা (ক্রিয়া-শক্তি, ইচ্ছাশক্তি অমসুং জ্ঞান শক্তি) অহুয়া ইকচাংগী শেমগং শাগংপা, শোকপা খংন ওইচুনা অপিকপা ব্রহ্মাও অমাত্মননা লৈরি। মরম আসিনা শিংশি শোনবা হায়রগা ইকচাং পুয়মক শোম্বা হায়নসু কোগনি। মরমদ হিংনবগী পাঙ্গল প্রাণশক্তি (জীবনীশক্তি Vital-energy) অসি শোম্বরগা শিংশি শোম্বৈ। অসিগুয়া শিংশিগী তদু অসি পাকচাওই। লংলা ~~অসি~~ ওইনা খরদ দা পনজরবান। শিংশি অসি শোনববু ফিটোনেসিয়া ~~ফিটোনেসিয়া~~ Neurastasia (নিউরেষ্টিয়া) কোই। লাইনা অসি অহিব ডাক্তর, বৈদা, মাইবা নরাদি পক হেক খবা ওমদে। মপাল খোদা নারিবা মবু নাংবগুমনা উই। অহুগা অনাবা মীনদি মশাদা পুক্রিং ইকচাং পোখাকম খংদে। পুক্রিং, সু ডাইগম্বা,

কিগনবা, মুংশা থিগনবা, শাওগনবা, তুম্বা য়াগনবা, পোখাফম
খংনবা অথোইবা খুদমনি। শাটৈ, লমপ্রাই, ঈপাই, থমোই
শোনবা চাংদম্বা রাবা লাইনানি।

খুদম [লক্ষণ - Symptom]— হকচাং অগম্বা পুফিংদা
ঈহৈ হৈনিংবা পোকুবা, ইচোক চোকথবা, রাখল ইচোক
চোকথবা, মিৎ অসি ইলুম লুমপবগুম হোবা, চানিং ধকনিংবা
ইপোক পোকুবা, উইনি বা খাং হৈদব, মু শা থিগনবা, ফিংগনবা,
শাওগনবা, পাখং চাওবা, নিংদোল চোংবা, কোক ডাওগনবা,
তুম্বদা মংলাকুগনবা, মিকপ মচেং মচেং থোকনবা, মঙ-হা
তোইনা মঙগনবা, করিগুম্বদা খংন চৈনকুরগা শাওবা পাক তেক
ফগনদবা, মশা নিককনবা, গৌরিদ ইকল ফুনগংপগুম হোবা,
রা য়ান্না ডাংবা ডমগনদবা, লর ই শাগনবা, নাকোংদা ডুং ডুং
ডুংবা, খুংশা পংথগনবা, য়াংদা মুংচাইতবা পোকপা, চাকখাও,
থমোয়, থবোয়ী পুম্বমক ইশোন শোম্ববনচিংবা অসিনা অথোইবা
খুদমনি। অহানবদা মথকী খুদমশিং অসি ফাউরকপদা নিংথিনা
অইহেবা অখংবা মীনা য়েংহৌদ্রবদি লাইগুং অমা হোংখিচুনা
হকচাং থিথবা, লৈয়েং ফাইব', রাখল চোইবা, মখোং মখুং
ছিথিনবা, লেংগুংপদা রাবা মীরেম অমা ওইগলি।

অনানবগী হৌনরকফম— পারো মারো [পরম্পরা
—Heredity] ওইনা লৌনরকপনা নমই। মমা মপানা শিংলি
শোনবদগী মচাসু শোনগলি। তৌইগুম্বসুং মশানা য়ান্না চোক-
শনবা মীদি মমা মপানা নারবসু মচাদা নাদবা রা ওই। অঙাং

ওইরিঙেদা মবুকী লাইনা হারবদে চাবা তুমদবা. মাংবা স্বাগন্দবা
ইতোল ফইবা, পুকখিনবা, ফুংশিং কাগনবা, তাঁলনা ভোইনা
নাখিবা, অকি অখং নংখিনা মীদা শিল্পীগী অনাবসিনা নাগল্লি।
শ জং লমচং কান্দা ওকুবা হকচাংগী ইঞ্জিয়িং অসি ভোরনা
নিজমখিবা হুগী মপাদা ভোইনা নাগল্লি।

হকচাংগা পু রুংগা মরি য়ান্না লৈনৈ। করিগুয়া মরম অমদগী
নিংবা কাইখিব, খবক ইনখাং য়ান্না নোয়গা পোখাগন্দবা,
লল্লোন ইতি ক্তা শেল থুম মাংখিবা, য়ুম্বাল কৈবান্দা মনিং থুংদবা,
পুন্সিদা নিংবা কাইবা মীনা নাগল্লি।

শয়্যা হায়রবদা হকচাংদা লৈফম থোকত্রবা কারুদ্রবা মচাক
(Foreign matter) য়ান্না পৈশিনতুনা লৈরবা অমশুং শাজং
লমচং কায়তুনা হকচাংগী প্রাণ শক্তি (Vital energy) খরচ
তোখোকথবা মীনা মীয়াই চলকপা মতমদ লাইনা অসিনা নাগল্লি।
নহা ওইরিঙেদা নাবদি য়ান্না থুনা ফগাল্লি। তাদুগা ইনাক কৈরাক
খুনবা মচা মশুন মমা মপাগী ফিবম অছ যৌবা ওমদ্রগস্থ
অনাবসিনা নাগল্লি। অচাওরোল পাপ, কেথোক মোথোককমবা,
মতমগী ইরাদা লুপ্তা, শেল থুমগীদমক্তা য়ান্না চিন্তা ভোগনবা
মীতাদা, মনি থুংদ্রগা খোইরাং খোতশাওবদগী লাইনা অসিনা
নাগল্লি। য়ান্না চম্বা লেনবা, রাখল রাংবা, মরিল ফা, থোনা লৈবা
মীদ লাইনা অসি পকন্দে হায়রবদা হায়মনবা থোকলোই। ল ইনা
অসিনা য়ান্না নাগনবা মকম অমা হায়য় হায়রবদি আমেরিকানি হায়বা
য়াই। মরমদি মীওইবা সমাজদা সভ্যতা (Civilisation)

নি হায়না লোনরকলিবা অকে অমো তানখংনরকপা যুগ ত সিদা
 মমান্ববগা কমদোনা মান্নগদগে অমসুং হেনগদগে হায়বসি যান্না
 রাখল তৌবদগী অমদি মসুং মমান্ববা নুগী অমা নল্লগা নুপা
 অমগা লোন লৈনবগী মতাংদা মী অমনা কার অহনবা অমা,
 নিংখিজবা যুম, বেকতা জমা, মতিক চাবা আয় লাক্তবা মীদা
 লৈয়ু য়াগন্দে । মদুগী দমক্তা মনিং থুংদবা মীতাশিংনা কমদোনা
 তানখংকদগে হায়না চিস্তা তৌবদা শুবা নোম্বদা মশাগী শক্তি
 (Energy) খরচ যান্না তৌথোকখি । অহিং তুমলমদাইদা রাখল
 যান্না তৌই । মরম অচুনা তুম্বা য়াগন্দে । তুম্বা য়ানবা নেশা
 যান্না লৈবা, শিংলি যান্না শোনগদবা হিদাক যান্না চাশল্লি ।
 মদুগুম্বা মীতাশিং অসি কোটি মরিরোম লৈ হায়নৈ । (আরীম্ব
 মকায়) রাখলগী ঙ্গেচেল অসিগী মতুং ইল্লা বৈজ্ঞানিক ওইবা
 হৌজিকী জীবন অসিদা যান্না জড়বাদী (Materialism) ওঠ-
 শল্লকপা মরম্বা তেল্লবা পুল্লি অসিদা মপানগী নুংঙাই য়াইফবা
 অসি যান্না পামনরকপা [Standard of living অসি রাখং-
 নরকপা অসিদা মনিং থুংদবা পুকচেল অসিগী লাইনা অসি
 যান্না পোকশিল্লকই চম্বা লেনবা অমসুং রাখল্লা রাংবা (মটা জীল
 আর তম্ব বিদ্বার) Simple living and high thinking)
 গী পুকচেল অসি যান্না রাংলবা মিতাশিংনা মনিং থুংদবা, নুংঙাই-
 তবা রাখলদগী লাইনা অসি প.ক.ল্লি । হৌজিকী ভরতবাসী মপা-
 নাং মপুনাং ঋষি মুনিচিংবগী ক্ষীদম (আদর্শ) অহু ঋদোক্তানা
 ইউরোপ অমসুং আমেরিকানচিংবা জড়বাদীশিংগী মতো তমলুবদগী

লাইনা অসি ভারতকী অচৌ অচৌবা সহরশিংদা অসিনা নাবা মী কয়ামুক হেনগৎলক্লে ।

হকচাংগা পুক্রিংগা মরি য়ান্না নক্লে হায়বসি কাওফম থোক্তে । মথক্কা হকচাংগা মরী লৈনবা রা হায়জ্বত্রে । মথংদা পুক্রিংদগী লাইনা অসি পোকলকই । করিগুয়া মরম অমদগী পুক্রিং য়ান্না রাখিবা, অকি অথং নংখিবা, শেল থুম মাংখিবা, য়ম্বাল কৈপালদা পুক্রিং লুংঙাইতব', হকচাং য়ান্না নোমলু খোংলুবা রাখল য়ান্না তোইনা ভৌবা, নহা ওইরিঙৈদা হকচাংগী বীর্ঘা য়ান্না অরেশদা মাংহনখিবা, নেগা অমগী মখা পোনখিবদগীস্তু লাইনা অসি পোকই ।

শমজন্না হাইরুরবদি—হকচাংদা লৈফম থোক্তবা কল্লেবা মচাক (বিজাতীয় পদার্থ—Foreign matter) য়ান্না পুনশিন্দুনা লৈরকপদগী অমসুং শাজৎ লমচং য়ান্না কাই-শিল্পকপদগী অমসুং পোখাবা হৈতবদগী অমসুং পুক্রিং শোনবদগী লাইনা অসি পোকখি । লাইনা অসি মহৌশানা মীয়াই চল্লকলবা মীতানা খরা তোইনা ভৌগলি । থবক য়ান্না পুবা, রাখল য়ান্না ফাংবা অমসুং নহা ওইরিঙৈদা য়ান্না কেথোক মোথোক্তুনা লাল্লগা নংথরক্তুনা মমান্নবগা মীমান্নরক্তুবা মতমদা লাইনা অসিনা নাগল্লি । অয়াস্বা মফমদা শেল থুমগী মরমদা য়ান্না খুদোং চাগন্দ্রবা মীনা খিৎ তোইনা নাগল্লি । অমসুং লুখোং-খোংদোংবদা মনিং থুংদ্রবা মাংহুস্তু লাইনা অসিনা নাবা য়াওই । আশা কায়ানা

মশাবু মশানা মরাইবক খীরবা মী অমনি হায়না লৌজতুনা
 লুংঙাই যাইফবা য়ান্নদি পামজুরগা তানখৎপদা যৌজগা নিংবা
 কাইরগা মীতালিংদা লাইনা অসিনা নাগল্লি। হৌজিকী মতমদা
 লাইনা অসিনা থিং হৌইনা নাগনবা মী য়ান্না লৈবদি আমে-
 রিকানি হায়না লৌবা যাই। আমেরিকাদা লুংঙাই যাইফ
 তানখৎনবদা যৌবা মনিং থুংদবা মীতা মী কোটি ৪ রোমদি
 অহিঁদা ময়াই কাবা হিদাক চাজবদি তুমন্দে। পোকঙমদনা
 পোকলবা মীওইবগী মপোক অসি থুংশেগগী মনাই ওউনথে।

লাইয়েং—লাইনা অসি হিদাক লাংখকী পাস্থৈতনা
 ফগৎহনবা ওমদে। হীদাত্তবু থাজফম থোত্তে। য়ামনা হৈরবা
 ডাক্তর মাইবনা য়েংবিরগা হেতা ফগদবসু নভে। মশাগী অরানবা
 শাজ্জং লগচং অমসুং রাখল চুমথোক্তি মমণৈ ইরাউ লাইনা
 ফহনবা ওমদে। নারিবা মী অহুনা অরেপ্পা পুকচেল অমগা
 লোয়ননা পুক্রিং হকচাংগী থৌনা পুগোক্তুনা মশাগী অরানবা মশক,
 লমচং অমসুং রাখল চুমথোক্তিগা মশাদা লৈফম থোক্তবা মচাক
 মথৈ লৌথোকতুনা শেংদোক্লগা অরাংপা মচাক মশৈনা চিজ্জাকী
 মশক ওইবা হীদাক শিজ্জতুনা ফবা ওমগনি।

মরম অহুনা শিংলিগী লাইনা অসি পকপা মীনা ইহান
 হান্না হোৎনগদবদি অমাংবগী লম্বী অসি তরু তরুনা থমনবা
 হোৎনগনি। মতম চানা মাংথোক্লবা, অমসুং পুক অদিদসু
 নিংথিজন। তুহা ওমনবা হোৎনগদবনি। মরম অহুনা চাং
 নাইনা চনিং তিংবা (নাভিস্নান—Hipbath) হায়বদি থোং

থুজ্জং ফাওবনা ঈশিং অশাবদা অদুগা চনিংনা লুখু শাবদা তিংলগা লাইবক মথৈনা ঈশিং অয়িবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপা ফাঁ অমনা য়েৎশল্লগা মিনিট ২০ | ৩০ ফাউবা তিংগনি। মত্ছ ওমদবা অমসুং থোঁরাং তোঁবদা রাগদবা মীনা ইনফি অমা ঈশিং অয়িবদা লুপথোক্লগা শুমদোকপত্ছ ৪ | ৫ থোক্ল থুপলগা পুক থোইদৌ মথক্তগী নিংছু ফাউবা য়েৎশল্লগা মথক্তা শামতু নল্লগা মুগা অকংবা অমনা য়েৎলগা থম্বা। লাইয়েংলকপগী অহানবদা অয়ুক অঙনবদা ঈশিং লুখু শাবনা ডুস অমসুং এনেমা তোঁথোক্তুনা থিরিন অসি হুমিং খুদংগী তেংথোক্লনি। অদুগা ফিরাকী মপা অসি থুংনা নান্দুনা মালিশ তোঁনি।

নোইয়েং—অনাবগী হৌরকফম থিরগা হৌফম অত্ছ মুৎপনা লাইয়েং পুন্নমকী মকোফি। মরম অত্ছনা শিংলি শোনব মীগী অনাবগী হৌরকফম থিগনি। থিরগা হৌফম দোষ অত্ছ ইম্মা ফহল্লবা হোৎনগনি। মরুওইনা অনাবা পুন্নমকীদি চাবা তুমদবা, পুকী হুংঙাইতবা লাইনাদগী পোক্লকই। মরম অসিদগী ডাক্তর পাউয়েলনা হায়থি। “When your nerves are wrong, look to your stomach.” কনাগুস্তা অমনা শিংলিগী অরানবা অমা থোরকলবদি চাকথাঙগী পরীক্ষা তোঁছনা য়েউ। চাকফম থোকপা চাংদগী হেল্লা চাশিনবা অমসুং চিঞ্জাকী য়েমোনবা (Unbalance diet অমসুং wrong combination) অসি চারগা পুকী অনাবা পোকহল্লি। মতম চানা তুমদবা অমসুং থোং হামদোক্লবনা শিংলি শিংবু ময়াই কাহনছনা চাকথাঙগী

কুপলবা শিংলিশিং অদুবু শাওগৎহল্লি ! শিংলিশিং অদুনা
 থোপ্তা শাওগৎপা অমা পোকহল্লি । শিংলিগী কেন্দ্রদা (Nerve
 centre) দা শাওগৎহনবা অমা পোকহল্লি । মদুনা পুক্রিংগী
 শাওগৎকনবা শাজং (Irritant impulse) অমা থোকহল্লি ।
 মর্তো অসুমনা তোইনা তোইনা তোশললকুবদি পুক্রিং পোখাদবা
 শিংলি ময়াইকাবা ; শোনবা মখল মখা অয়াস্বা শিংলিগী লাইনা
 পোকহল্লি । (Milton powell, How to Train your
 Nerve P. 15) মরম অদুনা শিংলিগী লাইনা পকপা মীনা
 থুনা তুমগদবা চীঞ্জাক ময়াই কারোইদবা অমসুং অয়াকপা
 পোকদবা (ক্ষারধর্মী, alkali) ওইবা চীঞ্জাকনা নমনা চাগদবনি ।
 মসিগী মথক্তা সোডিয়ম, ফসফরাম, ভিটামিন বি ১ অমসুং মরেক
 মহাও ঘী মাখলনচিংবা চাগনি । শঙ্কোম অনৌবা, আতা অঙাংবা
 চাহৌ চেংপাক, ওটমিল, পালং শাক, লেতুস, হঙ্গাম মুলা বীট
 গাজর উরোক শুস্বল, কারোল, লকুথরো, অরাথবী, খামেন, খামেন
 অশিনবা, ফুলকোপি, হরাইমজল, মুগ, কিসমিস, বাদাম, পুংদোল,
 চম্প্রা, যুবী, পেরুক, লুংশিহিদাকনচিংবা চাগনি । অনাবা কনশনবা
 মতমদদি শঙ্কোম, হৈ মছি, মনামশিদনা নমনা চাদুনা লেনগনি ।
 অহানবদা অনাবসি য়েবা হৌগৎপদা লুমিং ৩ নিরোম হৈ মছিদা
 থকুনা লেলগা লায়েলবদি থুনা ফগনি । (Milton powel
 The save way to sound nerve p. 12-15) মশা
 খরা ফরবা তুংদা অয়ুক্তনা চাক নল্লগনা আতাগী তল চারগা
 লুমিদাংদা শঙ্কোম অমসুং হৈ চাবা কাল্লগনি ।

চারোইদবা—চুরুট, বিড়ি, হিনাক, গজা, য়নচিংবা
নেশা চারমলবদি থুনা খাদোকনি। ঙারি ঙাতাই, অগুম অশা,
শা, ঙা, ইরোনবা, মসলা অহুম থুনা খাদোকনি।

ঈশিংগী লাইবকতা—অমাংখোং অসি তরু তরুনা
থমননবা হোংনগনি। ঈশিং লুম্বু শাবদা চম্প্রা মহী য়ানচুনা
ডুস অমসুং এনেমা তৌখোকক'ন। মরক মরকু হৈ মহি অমসুং
শাজেন থক্তুনা লৈরগা ডুস তৌগনি। হুমিং খুদিংগী ওইনা
খোং ম'থৈনা ঈ শ অশাবদা অহুগা চনিংনা লুম্বু শাবদা তি'লগা
লাইবকতা অইংবা খোম্বা মিনিট ২৫ রোম তংগনি। মরক
মরকু নোং চুহনবগুমনা ঈশিং পেয়ে থমজেং মমাইনা কাপশিন-
চুনা ঈরুজখোকনি। হুমিং ৩৩ নি রোমগী মমুংদা ঈশিংদা
হুম্বাং ঙালবা (Wet sheet pack) মিনিট ৪৫ নহুগা পুং ১
হেন্না তৌগনি। মরক মরকু য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫
অইংবনা মিনিট অমা ওল্ল ওল্ল মিনিট ১০ হীগা য়ৈগদবনি।
অতৈ শাজেন চাং নাইনা মপুক্রিং হু ঙাইনবা মরুপ-মপাংগা
লোয়ননা অহাংবা লমদা হাওরা চাবা, হকচাং শাজেন তৌবা
অমসুং যোগ সাধন শৌবা কাল্লগনি। অহাংবা লমহুংদা হৈকোল
লৈকেন্দা এনশাং নাপী লৈশু থাবা কারৈ। যোগ আসন ফম্বা
লাইনা অসিদা য়ান্না কারৈ। আসনশিংগী মমুংদা ভুজ্জ আসন
শলভাসন, শাবাসননা অখোইবনি। হুশিং হুশা শে বা মকমদা
স্বরগী শাজেন অগসুং প্রাণায়াম সাধন তৌবসু য়ান্না কাল্লবনা
শাজেন অমনি।

লাইনা অসি পকপা মীদি ঈশৈ রাগ রাগিনী চুমনা শকপা
অমসুং ঈশ্বরদা পোর্থনা তোবা সংকীৰ্ত্তণ শকশোনবা শোয়দ্রবা
লাইয়েংনি (স্বামী শিবানন্দ Radiant Health) মশাকবা
মপুক্রিং মুংঙাইবা অঙাংশিংগা শান্নম্নবা অমসুং লাইরিক লাইশু
অফবা পাবা লাই নিংবদগী পুক্রিং শান্তিঃ ওইবা হোৎনরগা
লাইনা অসি থুনা ফগৎলি । মহোশানা লম নু শিবা, চীং
তুরেল মপাল, মরুপ মপাং অফবগা তিন্নবা যান্না কান্নৈ । নোংমগী
মহুংদা যামদ্রবদা থরাই তানা নোক্ৰবা অমসুং অরা অনা কাওনবা
হোৎনবসি শিংলি শোনবগী অথোইবা লাইয়েং অমনি ।

মসিগী মথক্তা পুক্রিংগী শাজেন (সঙ্কল্পভাবনা Auto
Suggestion) হুমিং খুদিংগী ঐ ফগৎলকই ঐনা ইকচাং
ফগৎনবা হোৎনরিবা শাজেলশিং অসিনা শোয়দনা ফগত্তবা হোনদে
হায়দ্রনা পুক্রিংদা চেৎনা থাজনা হোৎনবদিসু অথোইবা শাজেল
অমনি । শাওননবা, কীননবা, মুংশা থিগনবনচিংবা পুক্রিংগী
দোগশিং অসিদা ইশাগী নিংবগী পাজল (will force) না
কনথৎলকলবদি থুনা ফগৎপা ওমই । মরুওইনা লাই-তিল,
যাহ্-মন্ত্র অমসুং তাবদা তুজুংবা পোকপা থোরাংগী পৈশা পান্না
মাইবা, ডাক্তরগী রা তারগা অনাবা হেনজ্ঞনখি, মরম অসিনা
মত্তম চুপ্পদা অনাবদা অফবা পুকচেল চাওগদবা রা ওংদবা
মীদি মনাক্তা চংহনবা কত্তে । মরগদি লাইনা অসিদি মীনা
ওংবা যান্না থাজগল্লি ।

হীদাকী মনুংদা চাং কয়ামরুম য়েংবদা শোয়ড্রবা হীদাক
অমদি পেরুক, ব্রাকী, চ্যবনপ্রাশ অমসুং মকরধ্বজ অমসুং
শিলাজিৎনি। মণিপুরদা হোংনা কংবা হীদাক অমগী মনুংদা
লাইনা অসি কান্নবদি পেরুকনি।

১। পেরুক খুবাম অমা ইশিং অশাবদা (থুম মতিক
চানা য়ানবদা) চামথোকলবা বাদাম মরু ৩ গা তালমিশ্রি তোলা
অমগা তকথাইরগা শজোম পোঁরা অমদা য়ানছনা অমুক অমুক
অহুগা নুংদাং-রাইরম অমুক থকপা শিংশি শোনবগী কান্নববা
হীদাকনি।

২। ব্রাকী মহোঁশাদগী মমিং চংলকলবা পেরুকুয়া হীদাক
অমনি লৈপাক কুনোঙুয়া মরীচংপা হীদাকনি। মণিপুরদসু
হোঁরে। মসিদগী আয়ুর্বেদগী হীদাক ব্রাকী সর্কেট, ব্রাকী
ঘূতনচিংবা হীদাক শেম্মী। মছুগী মনাগী মহীগা মকরধ্বজগা
শিজন্নবদা কান্নখিবা খুদম য়ান্না কংখি।

৩। ব্রাকী তোলা ১দগী তোলা ২গা খোইহি চামচ
অমগা থকলগা শজোম থকপা য়ান্না কান্নবা শিংশি শোকপগী
হীদাক অমনি।

৪। শিলাজিৎ—মীনা শেম্মা হীদাক নত্তে। উত্তরখণ্ড
হিমালয় চীংগী চীংদোলদা বরফনা নন্দুনা লৈরম্বদগী হুংশানা
য়েছুনা বরফ শোঁদোকখুগা হুংদগী শোরকপা মরেকনি। হুমিংকী

মঙালদগী ফংলকপা মচাৰা লৈবাক্তগী ফংলকপা মৰা ওইবা
বসায়ন মৰৈনা তিনতুনা ওইরকপা হীদাকনি । বতি ২ দগী
বতি ৭ ফাওবা শংগোমগা শিজলবদা শিংলিগী কান্নরবা হীদাক
অমনি ।

লাইনা অসি থুনা ফনিংবা মীদি মতম খরদি ব্রহ্মচাৰ্য্য
পালন তৌগনি । চাবা, থকপা, তুহা হিল্লদা চাং নাইগনি ।
অহিং নিংথিনা তুহা যানবা হোৎনগনি । উম্মমথে মুংশিৎ, মুংশা
খাংবা পাকল থোকনা থবক শুবা, মীগা মৰৈ য়েৎনবা অপুম-
অশা, শা-ঙা চাবা অনাবা যান্না হেনগৎলি । চা, ককি, মিঠাই,
হুয়াই, ঙা অচোবা, ইরোনবা, উতিনচিংবা চাবা থাদোকনি ।

রক্ত-চাপ

(Blood pressure)

ঐখোয়গী ধমোয় (Heart) অসিনা পাম্প কুয়া ঐ অসি
হুকচাংগী মফম খুদিংমক্তা ঐগী ইচেল (Blood circulation)
অসি চেলহল্লিবনি । অঙাংবা ঐ অসি আৰ্টরী (artery)
কৌবা শিংলিগী মনুংদা চেলকতুনা লাকপা মতমদা শিংলি অসিন্ত
অমুক শুপচেন অমুক কন্দোকতুনা মিছল হুল্লি । মতুনা ধমোয়না
তৌগদবা থবক্তা যান্না মতেং পাংশল্লি । করি করিওহা মতমদা
শিংলি অসিগী চিংথোক চিংশন তৌবগী (clalisticity) অসিগী

মপাঙ্গল হৃদরকতুনা থমোয় অসিনা কল্পা কল্পা পম্প তৌরকপা তারকই । মতম অদুদা হায় ব্লাড প্রেসার (High blood pressure) কোই । অদুগা পম্প তৌবদু হায়দগী হৃদরকপা মতমদনা লো ব্লাড প্রেসার (ঈগী পাম্প তৌবদু মপাঙ্গল হৃদরকপা) কোই । মসি মী অমগী মশাদা ব্লাড প্রেসার কয়া লৈবগে হায়বদু পরীক্ষা তৌনবা স্পাইনো মেনোমিটার (Sphygmometere) কোই । মশা ফবা মী অমগী ২২০/৮০ ডিগ্রীনি । ব্লাড প্রেসার অসি হৌরকপদগী থমোয় অসি চাওথেরকই । যান্না নিয়ম চুন্না লাইয়েংহৌজবদি মিকুপ অমদা পুন্সি অদুমা মাংদুনা তোকই । ব্লাড প্রেসারনা হেনজল্পকপা মতমদা কোক্তা ঈ হায়গংলক্তুনা নি লি মচা অমা তৎতুনা নাবা এপোপ্লেক্সি (Apoplexy) কোবা লায়না অদুনা নাডুনা শি । করিঙুয়া মরাইবক ফুনা হিলগা হকচাং পংথবা (paresthesia) কোবা লায়নানা নাই । নক্তগা থমোয়গী থবক থংলেপ লেপখিছুনা থরাই মাংই ।

হকচাংদা হু চেনবা মচাক যান্না লৈশনলকপদগী অনাবসি পোকলকই । অয়ান্না মফমদা হু অসি পুজুগী পোকলকই । চেনাশি, পোইওরিয়া, লুতাং চিকপা, সিফিলিসনচিংবা লাইনাদগী হু অসি পোকখি । ডাঃ কেলগনা হায়রম্মী—(Blood pressure begins by intoxication and continues by intoxication and ends by intoxication) । ব্লাড প্রেসার হায়বসি হকচাংদা হু কারকপদগী হৌবকই হু কাছুনা লৈরগা

অনাবসি হেনজলি অহুগা লোয়শনবসু হকচাংগী হু কাবদা
লোয়শলি ।

অনাবগী খুদম অয়াস্বা থমোয় শোনবগা অজ্ঞান । তোই-
ওমসুং অয়াস্বা মীনা লাইনা আস মশাদা পকলে হায়বাস
খংগন্দে ।

লাইয়েং—থমোয় শোনবর্গ লাইয়েংগী ব্লাড প্রেসারগী
অমন্তনি । অমাংবা য়ৈবক্তনবা কল্পা হোৎনগনি । হিপবাথ,
এনেমা, ডুস—চয়োল অমগা মতুংদা অনিরক ঙ্গাশং ওয়া (Wet
sheet pack) তোবদা হকচাংগী ঙ্গা ঙ্গেচেল আস চাং নাইহুজ ।
George William Nurris M. D. হায়র য়া—অনাবা মাঝু
লাইয়েংগদবনি লাইনা অহুবু য়েংগদবা নঙে ।

অযুকী মুংশা মেংলিডেদা পুখাই অমগীদমক্তা হংগামথাও
নজ্জগা অনিভ ওইলনা হকচাদা মালিস তোহুনা মুংশা য়াইগনি ।
মালিশ তোঁবা মতমদা খুং য়ান্না য়াংনা নানগনি । মালিশ
তোঁদ্রিঙে মুংশা থোক্তবা মুমিং ওইরগা মিনিট ৩০গী মিনিট
৬ ফাওরা ঙ্গিমবাথ তোঁগনি । মতুগী মতুংদা হিপবাথ তোঁগনি ।
ইকুজবা মতমদা ঙ্গাশিং য়ান্না ইংবনা থক ইকুজরোইদবনি ।

মুংশিং মুংশা হাংবা মফমদা পাজলগী মতুং ইন্না হাওরা
চাবা চংপা অমসুং অরাই অরাইবা শাজেল তোঁবা য়ান্না কান্নে ।

মশা য়ান্না নোইবা মী ওইরবদি—ময়াং থরা কংথহনবদা
অনাবসি য়ান্না থুনা ফৈ ।

যায়্যা শাওগনবা, কীগদবা, হুংগাইতবা রাখল ভৌবনচিংবা
পুক্রিংগী হথক জেহল পুন্নমক উম্মমথে হোংনচুনা ফাজনগনি।

পাথ্য—শঙ্গোম, কমলা, চম্পা, কীহোম মহী, গাজর,
অরাধবী, আলু, পালংশাকনচিংবা মনামশিংগী এনশাংনা নমনা
চারগা চাক অমসুং তলগী শরুকনা যায়্যা তানা চাবা। উম্মলবদি
অয়ুক্রা হৈ মহী, অমসুং শঙ্গোম থকলগা হুংখিল হুংদাংরাইরম্মা
চাক তলগুয়া চারবাদ অনাবা থুনা কগৎলি। মরক মরকুনা
হৈ মহী থকুনা চারা হেনবা কান্নৈ। (অনিশুবা চীজাত্তা
য়েবিয়ু।

চারোইদনা—য়েক্রম, শা, গা অচোবা, ঘী থাওদা
যায়্যা তাওরবা অচাপোং। চা, কফি, চুরুট, বিড়ি যু অমসুং
অথুম অহাও। চিনি অমসুং থুমসু উম্মমথে চাং হনুনা চাগনি।

হীদাক—আয়ুর্বেদগী হীদাত্তা—চাবনপ্রাশ, সপগন্ধা
মকরধ্বজ, শিলাজিৎ।

শারৈ ।

(Epilepsy স্বর্গীন্দ্রোপ)

খোপকী করি করিগুয়া যন্ত্র অমা ফীবম কাইরকপদগী
শিংলিদসু শোকলক্তুনা শেরাননবা রাথল থল্লকপা, হকচাং চপ
চপ তিনা তিংতুনা রাহুরকই । হকচাংগী অসিগুয়া ফীবম অমা
লাকপা অসিবু শারৈ কোই ।

শারৈ হোঁদ্রিটৈ মমাংদা হোরকদৌরে হায়বসি অনাবা মশ'না
খংজৈ । মতম অতুদা যান্না থুনা খুদোং চাগদবা মফম য়েংতুনা
পোখাহৌই । খংহৌদনা লেপুনা লৈরস্বদগী লেপা তুথরকই ।
মতম অতুদা জ্ঞান পুন্মাং মাংতুনা হকচাংগী তোং পুন্মক
কনশনখি । থেক খোংপা যাদে । মমাই মমিৎ মকশল্লকই ।
ডাইহাক লৈরগা ডাংলকই অমসুং ফন্দোরকই । মতো অশুন্না
মিনিট খরা তৌরমলগা মখোং মখুং হকচাংগী কায়াং পুন্মক
নিথরকই । মমিৎ কোইলৈ লৈরকই অমসুং ওনখংল ই । ময়া
চিকশল্লকই । অয়াস্বা মতমনা মরৈ চিকথংলি । মখোল গোক্কা
স্বর হোল্লকই । ময়াদা কোজোল কারকই । জ্ঞান ভাদনা ঈশিং
অমসুং অমাংবা চংথোরকই । ডাইহাক হোরগা হপ্তরক্তুনা জ্ঞান
ভারকই । অতুদগী তুমনিংলকই । মতো অশুন্না মতম কুইনা
অনাবা হৌতুনা নাই । হোঁদ্রিটৈ মমুংদা মশা ফবা মী অমগুয়া
অতুম লৈ । অতুগা মরক মরক্তা অনাবসি হোরকই । লাইনা

অসি পকপা মীদি মপুনসি অরেশ্বদা মাংলে হায়না লৌবা যাদে ।
মহুগী প্রমাণদি পৃথিবীদা মমিং চৎতুনা ফাওখুবা জুলিয়াস সিজার
অমসুং নেপোলিয়াননা অথোইবা প্রমাণনি ।

হকচাংদা হু মথন্তা কাজরকপা অমদি মপানগী হু মমুংদা
লৈখিবদগী নল্লগা শাজং লমচং কাইতুনা ইন্দ্রিয়গী সেবা কা
হেমা তোখিবদগী ময়াই কাবা নেশ্চা, গজা, যু, কানি অমসুং
হীদাক য়ায়া থকপদগা অমদি রাখল কা হেমা শিজিন্নবদগী লাইনা
অস পোকলকই ।

লাইনা অদিদা ময়াইকনবা ব্রোমাইডনচিংবা হীদাক মতম
কুইনা শিজিন্নরগা মতুনা অনাবগী হৌরকফম মুথংপা উমদে ।
অহোইনতুম হকচাংগী শিংলি পুয়মক শোকহল্লি । অমসুং হকচাং
পংখহল্লকই । মমৈদা নিং শংনবা পাঙ্গল মাংলকই । হকচাং নাকল
অমা শিথরকপা অক্সিজনচিংবা লাইনা পকলকই । হকচাং ইতল
তলহল্লি ; (Milton Powell the safe way to sound
nerves p. 28-29) । শি লি অমসুং থোপ শোকহন্দনবা অমসুং
শিংলি শোকহল্লিবা মরম অহু কোরুবা হোংনবা অমসুং শিংলি
ফগংনবা হোংনবনা অচুশ্বা লাইয়েং ওইগনি । ডাক্তর ই, ডোমার
[Dr. E. Dowmar] কোঁবা অমনা অনাববু অমাংবা মরী
অসি য়ায়া নিংখিনা শেংদোকগা শঙ্কোম অমসুং মনামশিং
অতেকপগী শিংজুদ পিজুতুনা অনাবা ২১গী মমুংদা ১৯দি ফহনখি ।
[J. Ellis Borker—chronic constipation page 163]
মরম অতুনা উশ্বমথে হোংনতুনা জোলাপ পিজবদি নতুনা মর্হোশাগী

ওইবা পাঠেনা অনাবগী অমাংবসি থক যৈথনবা হোংনগদবনি ।
হিপবাথ, চনিং ঈশিং য়েংপা, লৈপাক থোম্বনচিংবা শিজিন্নগনি ।
মশা থরা ফরিবা মীদা চয়োল অমগী মন্তুংদা নোংমা ঙ্টিমবাথ
তোগনি । মশা থরা শোনবা মী ওইংগা ঈশিং ওম্বা [Sweating
wet sheet pack] তোগনি । [অরোইবা অধ্যায়না য়েংবিয়ু]
থোং নিংখিনা হায়া য়াননবগী মরীদ, থোং হায়া য়েংথংপদা য়েংবিয়ু ।

লাইনা অসিদা গুংশা য়াইবা [Sun bath] তোঁবা য়ান্না
কান্নৈ । গুংশা য়াইবা লোয়রগা য়াংতিংবা ঞেকদগু স্নান Spinal
bath মিনিট ২০ মুক তোরগা শিংগি য়ান্না তেকথৎলি ।

ঈশিং লুম্বু শাবা টব [ডিগ্রী ৯৪°-৯৫°] শাবদা খোরি
ফাউবা থুংবা, পুং অমমম তিংবা ঞমলবাদ শিংগি ফন্তুবা থুংবা
ফবা ওম্বী । থুংং অচৌবা অমদা ফমলগা ঈশিং লুম্বু শাবনা
মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ৫ ওম্বা ওম্বা য়াংদা হৈথরগা ঈশিং
অতুদা হিপবাথ তোঁবসু কান্নৈ ।

হোঁগে তোরকপা মতমদা থন্দনা ডুং নল্লগা এনেমা তোঁগনি ।
লাইবক শারবদি ঈশিং অয়িংবা থোমগনি । য়াদা লৈ চিকথন্তনবা
যতন য়ান্না তোঁগনি । রবর নল্লগা কর্ককুয়া অমা য়াদা চিকহনগনি ।
ফমুংগী কোক থুংবা শরুক অতু রাংহনগনি । থোংদা শাহনগনি ।
করিগুয়া লাইবক ইংলবা অমসুং থোং শারবদি থোংনা রাংহল্লগা
লাইবক্কা নেমহনগনি । মশাদা শেংলিবা ফীরোল কোমহনগনি ।
খোরি অমসুং য়াংলেন য়ান্না নানগনি অমসুং শুগনি । হৌথুবগী
তুংদা মতুং অমুক হৌরক্তিউদা কল্লা লাইয়েংহোঁগনি ।

মখোংদা খোংউপ খুরুম য়াওদনা হাওরা চাবা চংপা ফরবা শাজেলনি। য়ামজবদা হজং হন্দা মুংশিং মুংশা শেংবা মফমদা মাইল মরি চংকনি। যোগাসন অয়াস্থা শাল্লবদা কাল্লবা ফংগনি। লাইনা অসি পকপা মীনা ঈশিং মপান্দা, কারখানাদা অমমুং রাখল য়ান্না চংবা থবক্তা জীবিকা ওইবা ফত্তে।

লাইয়েংবদা হোগংলকপদা চয়োল অনিদি হৈ মহিদা থক্তুনা লেনগনি। অছুগী মতুংদা থা কয়ামরুম হৈ মহি, হৈ-রা শজোম মনামশিং অতেকপা, মনামশিংগী এনশাং চাগনি। চাক অমমুং তল পিজরোইদবনি। চাকী মহত্তা আলু, গাজর, বিট ফুংলগা পিজবা য়াই।

শা, ডা পিজরগা অনাবা হেল্লি। মহৌশানা অনাবা মীনা পকুদবা চাঞ্জাক অমমম লৈগল্লি। মতু হেনগদবনি। থুম চাদবা ওয়বদি অনাবা থুনা ফৈ। [J. H. kellogg M. D. the New Dietetics P. 354]

হীদাক ওইনা—[১] পকগব্য হায়বদি শল অমোমগী ঘী, শজোম, শজোম অফস্থা, শনয়ুং, শস্থি তোলা ১ | ১ অয়ুক্তা চহি অমা অনি থকলবদি ফৈ। [আরোগ্য প্রকাশ]

[২] অখগন্ধারিষ্ট—

[৩] পেরুক খুবাম অমা বাদাম মরু ও তালমিশ্রি তোলা অমা তকখাইরগা শজোম পৌরা অমদা য়ানতুনা নোংমদা চাক চাজ্রিউদা পিথকপা।

[৪] শিলাজিৎ—চ্যবণপ্রাশ, কস্তুরী, মকরধ্বজ, বসন্ত কুস্থ-মাকারনচিংবা প্রয়োগ [বিধিদা য়েংবিয়]।

শিংলি চিকণা

[Neuralgia]

শিংলি খংচিক খংচিক চিকপগী মমিং স্নায়ুশূল [Neuralgia] কোই। মতো অসিগুয়া নাবা লাইনা অসি অতৈ চাংদমনবা যাবা লৈতে হায়বা যাই। করি করিগুয়া মতমদা মিনিট কয়ামরুম নাই অতুগা করি কবিগুয়া মতম কুইনা লীশাং শিংনা নাহুনা লৈ। মরক মরক্তা লেপলবস্থ অমুক হেক হেক হোরকপদা পোখাফম খংদে। অয়াস্থ মকমদা লাইহো য়াওগন্দে।

মাংবা যৈখংকনবা, চাব তুমদবা, হকচাংগী ঈ-রাংপা, লু-তাং চিকপা, সিফিলিস, গগরিয়া-নচিংবা কুমলাইনা কয়ানা নাহুনা লৈরবা মী অমগী মশাদা ফত্তবা হু চেনবা মচাক কয়ামরুম লৈরক্তুনা লাইনা অসি নারকই। ঈদা য়াওবা হুনা শিংলিদা আক্রমণ তৌরগা চিকলকপা মখল অমা অতুগা ঈ রাংপদগা ঈ পুবা শিংলিনা শুপচনখিহুনা শিংলিদা ঈ রাংলগা নাবা মখল অমা অনি থোকই।

হীদাক্তনা লাইয়েংদবনি হায়না খাজ্জবা হীদাক শুবা মাইবা ডাক্তরনা ব্রোমাইড, ত্র্যাসপিরিন, মরফিয়া, একোনাইট, বেলেডোনা, কলোরাফমন-চিংবা য়ায়া মহু কনবা হীদাক শিজল্লতুনা শিংলি পংখহন্দুনা অনাবহু ফাওহন্দে। অশেংবমক্তি মহু লাইয়েংবা কোদে। অনাবগী চৈনাখোল মাংহল্লগা অনাবহুগ

অত্ৰি মাংহনবা ওয়া নত্বে। মখল অমী মশক ওহোক্তুনা
অক্লগা লাইয়েবদা বারবা লাইনা অমা ওল্লকই। লাইনা
অনিগী চপ চায়া লাইয়েদি হকচাংদা লৈবা ছ-মঠে মপান্না
লৌশোকলগা ফজিবা শি নি অত্ৰু ফগংহনবনা অশেংবা লাইয়ে
ওটফম থোকই।

অনাবসি হেক হৌরকপগা কমলা, চম্পা, কীহোমনচিংবা
হৈ মহী অমসুং শঙ্গোম ছ নাম'হনচিংবা থক্তুনা যামজবদা কুমিং
ও নি অনাবগী মপ লল লৈরগা কুমিং কয়ানকুম চারা হেল-
হনগনি। চারা হেলিওদা ঈশিং লুসু শাবনা এনেমা অমসুং
ডুস তৌখোকনি। [Miltan Powell the safe way to
Sound Nerves] অত্ৰু তুংদা অনাবনা মশা খরা লুংডাইরক্লগা
হৈ মহী শঙ্গোমন। অয়ুকী চারা ওইহল্লগা লুংদাংরাইরমনা বালি
সাগুনচিংবা পিথকনি।

লাইনা অসং ঠিবাথ যয়া কান্নৈ। মশা যান্না শোনবা
মীদনা ত্ৰুং ওহোকদবনি। নভগা ঈশিং ওমতুনা মশাদগী
ছ-মঠে লে থোকবা হাংনগনি। অরোইবা অধ্যায়দা হেংবিয়ু।

মশা খরা ফরকলগা থুনা তুমগদবা, পাসল হাপ হদবা,
ক্ষারধর্মী [alkaliash] ওইগদবা চীজাক চাগনি। সে ডিয়ম,
ফসফরাস, ভাইটামিন বি ভাইটামিন সি অমসুং মাখন ঘীনচিংবা
মহাও যাওবা তচাপোং পিজগনি। শঙ্গোম অনৌবা, আতাগী তল,
চেংপাক শুজি, ওটমিন, পালঃশাক, উরোকশুসল, বিট গাজর,
খোংক্রম, পেরুক, লুথরো, অরাথবী, খামেন অশিনবা, ফুলককি,

হরাইউরি, লফোই, যুবী, অলিভাইল, কডনিভার ওইল চাবা কান্নে।

চারোইদবা—চা, কাফি, হীদাক, চুরুট, শা ও, য়েরুম গরম মসলা ইরোনবা, মিঠাই চিনি পুখা থাদোকদবনি।
 ঙারি ঙাতাই অপুম অশা ইরোনবগী রাতি পল্লুছনা কারদে।

য়ান্না চিকপা মতমদা ঙৈশং অনাবনা মিনিট ৫ অরিবনা মিনিট অমা ওল্লা ওল্লা মিনিট ১০ হীগা য়ৈগনি। অরিংবা ঙৈশিংদি অনাবনা থাংবা ওমদে। মরম অটনা ওহানবদা লুখু শাবনা ইরুমাইথজবা পুন্নমক শিজিন্নগনি। ঙৈশং অনাবদা হিপবাথ লাইবক অয়িংবা থোমগনি। মথং মথং ইকচং যবগা লোয়ননা থরা থরা ইংথরকনি।

হীদাক ওইনা—

Re. 1 শীলাজিং রতি ২ দগী ৭ ফাউবা শঙ্কোম পোঁরা
 অশাবা অমদা য়াল্লগা থকপা নোংমদা ২রক।

Re. 2. মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি ২ চারগা শঙ্কোম
 পোঁরা অমা থকপা নোংমদা ২ রক। [প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু]।

স্বাং কংবা অমদি হকচাংগী ঈ রাংপা

[Anaemia]

হকচাংগী ঈ রাংলকপব এনিমিয়া [রক্তহীনতা] কোই। মখল মখা অয়ান্না মরমদগী অনাব'স পোকলকই। চাওরাক্সা মখল অনি থোক্সা খাইদোকপা যাই। মছাদ— য়ান্না শাখিবা অকনবা ঈ ক'শনবা [pernicious anaemia] সাংঘাতিক রক্তহীনতা অমস্ত হকচাংগী ঈ মাংখিবদগী স্বাং ক থরকপা [Secondary anaemia] কোই।

পেঁতোল, সি ফ'লস, যক্ষার, ম্য'লেরিয়া, ফীরাক ফন্তবদগী পোকপা লাইনা চাব তু-দব, হকচাংগী কুচু অসি নাপু মূ গাল্লকপা, কুচু তাইরকপা শি'সি শোল্লকপা, হকচাংগী তোং অসি শোম্বরকপা, নিহ্ল অসি য়ান্না শোল্লকপা, য়ান্না থান্না চংলগা থোং পোনখংলকপা ওনিং'বান চ'বগনা নারকপগী মমিনা অকনবা এনিমিয়া [pernicious anaemia] কোই। অছুগা হকচাংদগী ঈ ভাখবা হায়'দ নাহি তাখিবদগী, নুংশংগী ঈ য়ান্ন ফাইখিবদগী লুপীগী জরায়ুদগী ঈ য়ান্না চংখিবদগী অমস্ত চাকখাও অমস্ত থিবোং শোকখিবদগী ওইরকপা ঈ রাংপনা গোণরক্তহীনতা [Secondary anaemia] কোই।

কোক মচেং মচেং টিকপা, পাপাখাফম খংদবা, মিহুন শোনবা রাপ্তব, থো' থুং পোমখংপা, চ'নিং থকনিংদবা, কোক ভাওবা, হকচাং ইশোন শোম্ববনচিংবা খুদম অসি ফাওরকই।

লাইয়ে— অচম্বা এনিমিয়া হায়বদি হকচা গী ঈ মা'খিনা ঈ রাংপদি অফবা চিঞ্জাক থুনা তুমগদগা চাং নাইনা পিভরগা যান্না থুনা ফরকই। ঈ যান্না হকচাংদগী চংথোকখু বদি মপুং ফানা ফমুংদা পোখা'নতুনা থমগনি। হৌগৎতুনা চংথোকলবদি থমোয় খংলেপ লেপখিবা যাই। অতুগা হকচাং মমুংদগী শেং-লক্তুতুনা নারকপা ঈ রাংপদি যান্না চোকশিল্লা হোংনগনি। অনাবগী হৌরকফম মুন্না থিগনি অতুগা মতুগী লাইয়ে স্তু যাওনা হকচাং নোইখৎনবা হোংনগনি।

মথক্তা তাকগিবা থমোয় শোনবা অমসুং চাবা লাইদাশিংওন্না তুমদবনচি বা অহানবদা পুক অসি ফগৎনব চনিং তি বা ডুস, এনেমা, চনিংদা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা ঈশিং অশাবনা ইরুজবনচিংবা পুন্মক তৌগনি। চয়েন অমগী মমুংদা নোংমদি যাদ ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়বনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈরগা ঈশিং ওম্বা [wet sheet pack] মিনিট ৪১ তৌগনি। মশা যান্না শোনখুবা মীগীদি ঈশিং ওম্বগী মতুগী মুনিং খুদিংগী ওইনা পুং ৩ | ৩ ঈনিং থোমগনি।

ইরুজতিউ মমা দা কডলিভার ওইল (cod liver oil) নত্রগা হুয়ামথাও তশেংবা হকচাংদা মালিশ তৌরগা মুংশা স্নাটবা (sun bath) তৌগনি। করিওম্বা মুংশা থোক্তবা মুমিং ওইরগা মিনিট ৩ দগী ৬ ফাওবা ষ্টিমবাথ ঈশিং (মনিলা চম্বাং ওানবা) তৌগনি। (অরোইবা অধ্যায়দা য়েংবীয়)।

চাক হেক তোকপগা ওইরোমদা চেপলগা হোটরটার কৈগ নলগা ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি পুজা পুংখাই অমরোম থমছনা হিগ্না কান্নে। মসিনা চাকখাওদগী চাব তুমনবা মহী (পাচক রস Digestive juice) য়াঙ্গা খোরকতুনা চাক থুনা তুমগনি।

হুংশিং হুংশা য়াম্ লাংবা অশেংবা মফমদা তুমনবা হোৎনগনি।

চীজাক—লাইনা অসিদি হীদাকপুদি চীজাকনা হেন্না কান্নে। য়োংকী শরুক (Iron salt) য়াঙ্গা য়াওবা অচাপোং মরাং কাইনা পিজননবা হোৎনগনি। ঙাগী ফীরাক অমসুং খামেন অশিনবগা যুষ শেমছনা পিজরবদি অনাবা থুনা ফগৎলি। ভিটামিন এ, ডি অমসুং সি য়াঙ্গা য়াওবা অচাপোং পিজগনি। চোইফাতুবা চেং, আতা, অরাথবী, আলু, য়েরুম, তোৰ্বোং, খামেন অশিনবা, পালংশাক, মসুরী, মুগ, কমলা, চম্প্রা, কিসমিস, বাদাম, শগোম, মরাং কাইনা হাজমগী মতুইল্লা পিজগনি।

পীজরোইদনা—মহোশানা চাবতুমলোইদবা ঘী থাও, শা-ঙা অচোবা, বোর পকৌর, ঙারী ওতাই, অপুম অশা, মিঠাই, ক্ষীরনচিংবা থাদোকনি। চীজাকীদমক্তা চীজাক অনিশুবা শরুজা য়েংবিয়ু।

হীদাক ওইনা—চ্যবনপ্রাশ, শীলাজিৎ, মকরধ্বজ লোহাসব পূর্ণনব শিজিলগনি। কডলভার ওইল চাং নাইনা পিথকনি। একাদশী, অমাবস্তা পূর্ণিমা তিথিদা কমলা, চম্প্রা কীহোম অমসুং শগোম থকতুনা চীরা হেনগনি।

হকচাং শংখবা (পক্ষাঘাত—Paralysis)

হকচাং পুন্নমক শিংলি শিনথুংনা লৈছনা শিল্লিবনি । করিগুন্স্বা মরমদগী শিংলিগী ঈচেল অসি যৌদছনা যৌদবা মফম অছ পংথৈ । মর্তো অসুমনা করি করিগুন্স্বদা নাকল অমা পংথৈ মছবু অক্সা পক্ষাঘাত (hemiplegia) কোই । করিগুন্স্বা হকচাং পুন্নমক পংথৈ । করিগুন্স্বদা খুংগী মথা মথৈ পংথৈ মছবু (paruplegia) কোই । করি করিগুন্স্বদা মায় অমসুং খুংনচিংবা পংথৈ মছবু (Monoplegia) কোই । পংথরিবা শরুক অছ চেতনা মাংখিছনা পিকশল্লকই মছবু wasting paralysis কোই । অছগা করি করিগুন্স্বদা নিকই । মছবুনা (shaking paralysis) কোই ।

লাইয়েং—শারৈনচিবা শিংলি শোকপগা লাইয়েং অমন্তনি । হিপবাথ, চনিংদা লৈপাক থোম্বা মাংবা লৌথোকপা । চয়োল অমগী মছুংদা আনিরক ঈমবাথ তৌহনবা লোইরগা য়াংতিংবা (spinal bath) লাইনা অসিদা সূংশা য়াইবা (sunbath) অমসুং হকচাং মরী মতাং শুছনা মালিশ তৌবা কাঠৈ । য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ১ অয়িংবনা মিনিট ৫ ওল্লা ওল্লা মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা কাঠৈ । সূমিং ৭ ৭ নি য়ৈরগা সূমিং ৭ | ৭ পোখাবা কাঠৈ । পংথরিবা শরুকনা ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৈরগা

ঈশিং অয়িংবা য়েংলগা মথক্তা ক্লানেল অমমুং শামতু অকংবনা
অমুক মথক্তা য়েংলগা ওমচাকনরক্কা অহিং চুম্বা থোমগনি ।
থোমলিবা অদুদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী খাও ওমগনি ।
পটি থোকপা মতমদা খুৎনা শাগৎনবা নানগনি । আরোইবা
অধ্যায়দা য়েংবিয়ু ।

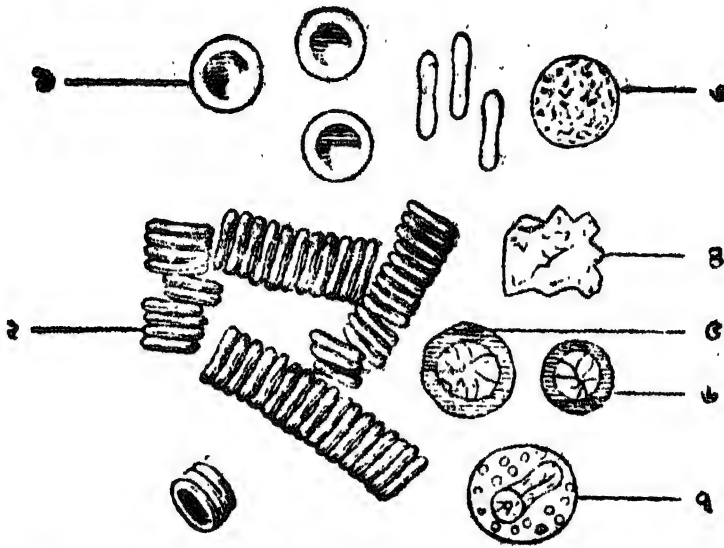
পথ্য—শিংলি নাবগা অমত্তনি । থোইদোক হেন্দোকনা
অনাবদা খেশারি (কাছারী হরাই) থক পিজরোইদবনি ।

হীদাক—মহাযোগীরাজ গুগলু গুলি অমা চারগা শজোম
পৌরা অমা থকপা অমুক চাক চাদ্রিঙে মমাং পুং ৩৪ রাংলিঙেদা
অহুগা নুংদাংরাইরমদা ।

উনশাগী লাইনা

মোৎপদগী উনশাগী লাইনা অয়াস্বা পোকখিবনি । হকচাং
মমুং মপাল অনিমক তরু ওরুনা থম্বা ওমলবদি ফুগ্রি, অপাৎ-
অনোম পুন্মমক পোকপা ওমদে । মথল মখা অয়াস্বা মহিক
(Germ) দগী অপাৎ অনোম ফুগ্রি, লাইচাক পোকলকই ।
তশেংবমক্তি ঈদা লৈফম থোক্তবা মচাক কাহেরা লৈরগা মহিকশিং
অসিনা ইলায় লায়না হকচাংদা লৈবা ওম্বী । মরম অদুনা মরক
মরক্তা ঈমবাথ (হম্বাং ডানবা) মাংবা রৈখৎহন্দবা অমমুং

ইকচাং তরু তহেঁরা বন্থা ওমলবদি উনশাগী লাইনা কোকহনবা
ওম্মী। উনশাগী লাইনাশিংগী মমুংদা চুয়া ইকচাং মমুং শেংদবদগী
পোকপা কুঠরোগ, খুহিংনচিংবদি অরাইবনি হায়না লোফদে।
উনশাগী লাইনা পকপা অনাবা অমগী মশাদা মাংবা য়ৈখংকনবা
চাবা তুমদবা, লুতাং চিকলবা, ঈশিং মরী ফত্তবা, ঈদা অশিনবা



কাবা মী অমা ওইরমলবদি মমু হান্না ফগহনবা হোংনগদবনি। মমু
ফনবা হীদাক অমা তৈশনুনা ঈদগী ফত্তবা মচাক মপান্দ পুথোরক্লিবতু
মমুংদা অমুক তানশিনখিবদি অশেংবা লাইয়েং নন্তে। ওম্মুংমৈ ষ্টিমবাথ,
ঈশিংওম্মা, হুমাং ওানবা অমমুং গন্ধক য়ানবা ঈশিংদা ইরুজবনচিংবা
পাটেশ্বনা মপান্দ। শেংদবা মচাকমৈথ পুথোক্লবা হোংনগনি। উনশাগী
লাইনা অয়াস্বা মুংশা য়াইবনা ফহনবা ওম্মী। মুংশা য়াইরিউদা
অফবা লৈপাকী লৈখোম তৈরগা কোক্কা উরুমদা লৈয়গা মুংশা
মপুংকানা য়াইরগা ঈশিং লুম্ব শাবনা ইরুজথোক্লবদি উনশাগী
লাইনা অয়াস্বা কোকপা ওম্মী। অরোইবা অধ্যায়দা মুংশা য়াইবগী

অমসুং ষ্টিমবাথকী নিয়মদা য়ে বিয়ু । উনশা থোৎনা লৈনবগীদয়ক্তা
থাও অহিংবা (থোইদি থাও) অলিফ ওইল শিজিন্নবা কাঠৈ ।

উনশাগী লাইনা য়ান্না তৌরকবদি চীজাক্তা রাখল য়ান্না
মুন্না ভোগনি । মরু ওইনা ঈদা এনিদ হেনগৎহমগদবা চীজাক
মঠে থাদে তুনা অয়াকপা (alkali) হেনগৎনবা চীজাক খন্দুনা
চাগনি । (লেখকনা ইবা চীজাক পাবিয়ু) ভিটামিন এ য়ান্না
য়াওবা চীজাক চাবা ফৈ । থুম হেল্লবদি উনশাগী লাইনা অয়ান্না
থুনা ফগৎলি ।

হীদাক্তা ওইনা—(১) নিম মনা শিজিন্নবা অমসুং
নিম মনা ফুৎলগা হুয়াং ডানবা য়ান্না কাঠৈ ।

(২) অন্তমূল (থাজাউরি) তোলা ২৫ ফাণ্ট শেমলগা
থকলবদি ঈ শেংদবদগী পোকপা ফুগ্রি অপোন্না উনশাগী লাইনা
অয়ান্না ফৈ ।

(৩) থুহিং লাইকোই অপাং অপোমদি ওন্মামঠে নিম মনা
চাবসু য়ান্না কাঠৈ ।

(৪) অরুবা ফবা ওমদ্রবা মকমক্সা “ফিতুরেজেনা” কোঁবা
হীদাক্তা ফহনবা ওন্মী । প্রয়োগ বিধিদা য়ে বিয়ু ।

চীজাক—উনশাগী লাইনা খুনিংমক্তা শা, ডা, য়েরুম
অপুম অশা চাবা ফৎতে । অমুনবা হৈ মহি, শজোম ছানা
মহি শজোমওন্মনা অয়ুক পিজুরগা হুংদাংরা ইরমদা চক্ৰীগী চেং

চমাং মনামশিংগী য়েনশাং, মরু ওইনা অথাবা য়েনশাং, নিম,
নোংমাংখা, পেরুক চাং নাইনা চারবদি ফগল। মশা নোইবা,
মী ওইরবদি মুমিং খরদং চারা হেলগা হৈ মহি অমসুং শঙ্কোম
মথংদা—চাক মনামশিংগী এনশাং পিজরগা ঙ্গিমাথ ভৌগনি।
ঈ শেংনবা মথকী হীদাকশিং অনি শিজিন্নগনি। অলিফ ওইল
থোইদিং থাও তৈতুনা থোংহনগনি।

লাইচাক—হকচাদা ঙ্গোরোক ঙ্গোনা পকই। মসিদি
গঙ্গামান ভৌরগা ফথিবা মী য়ান্না য়াওথে। হীদাক ওইনা
অমুলৈশং মনাগী মহি তৈবা য়ান্না কান্নৈ অমসুং তোরাংখোংচাক
মহি তৈবসু ফথিবা য়ান্না য়াওথি।

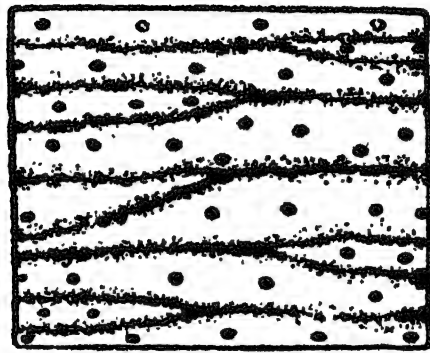
লাই-থোকগা

(বসন্ত, Small pox, চৈবক)

লাই ৩২

অহানবদা লাইহৌ য়ান্না কল্লা হৌরকই। নিংখম চনবা
নিকপা, ওনিংবা, খুং, য়াং নাবনচিংবা খুদম ফাউরকই। করিগুয়া
মতমদা লোক অমসুং খোনাও নারকই। লাইহৌ ১০৩° দগী
১০৭° ফাওবা কারকই। মুমিং ৩ নিগী তুংদা লাই চন্দোরকই।

অহানবদা মায়, লাইবক অমসুং খুত্তা হুন্দোকলকই । লাই
হুন্দোরকপা মতুংদদি লাইহৌ নেমথরকই । লাইশিং অসি মশিং
য়ান্না হুন্দোরকপা অমসুং পুমশন শম্বরবদি অকিবা মশক অমা
ওইরকই । হুমিং ৪ নিদা মতোন্দা মহী চিংখংলকই অতুগা
৬ | ৭ নি শুবদা নাই চারকই । নাই চাবকপা মতমদা নিংথম
চনবা লাইহৌ কলকপা হেলকই । হুমিং ৮ নিবগী ১০ ফাওবদা
লাইশিং অতু চাওখংলকই । হুমিং ৯ নিদগী ১১ নি ফাওবদা
নাই কংশিনগল্লি ।



লাই থোকপা হায়বসি লৌনগনবা লাইনাশিংগী মসুংদা
অমনি । মরম অতুনা মতম চানা টীকা থাহৌগনি । হুমাং
নিংথিনা ঙাহোকহৌগনি ।

লাইয়েং—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমতনি । চেকশিন-
গদবদি হাকজরকপা মতমদা কদৌঙৈদসু ফুগ্রি খোংলৌদৌবনি ।
ঙম্বমথৈ হোংনতুনা ডুস অমসুং এনেমাগী মতেংনা থিদিং অসি
শেংদোকনি । পুত্তা লৈখোম থোম্বা য়ামনা কান্নৈ । ফুগ্রি

যায়না হকজতুনা খাংবা ওমদ্রবদি মথতুনা লৈখোম থোমজিনবনু
কাইয়ে ।

চীজাক—লাইহোঁগী চীজাকনা য়েবিয় । ছানামহী,
চম্প্রামহী, সাগু, বালি, যুবীমহী শিজিন্নবা য়াই ।

হীদাক—মকরধ্বজ রতি অমা শিংখাঙ্গ মরুগী মহীগা
খোইহিগা নোংমদা ২ রক পিজগনি । বৃহৎগুরুচা লোহ—
য়াইঙং মহীগা, কারোল মনাগী মহী অমসুং চুইগা শিজিন্নগনি ।

লাইনা অসিদি সেবা তৌবনা মরুনি । অনাবসি হোরকুবদি
ইমুং অহুগী মী পুন্নমক টীকা থাগনি । অমসুং য়াইঙং অতেকপা
অমসুং চনম শিজিন্নগনি । মহৌলাগী ওইবা শাজেলনা হকচাং
ফগৎনবা লাকগনি । ছম্মাং ওাহোকনি ।

মৌজুম মৌসাম লাই

(পানিবসন্ত—Chicken pox.)

লেক্কা—অহানবদা হকচাং ইথিং থিংলি, লাইচৌ
ভোরকই । অহুগী তুংদা ফুগ্রি হন্দোরকই । লাই থোকপগুমনা
অহুক হাক্কা তুংশা থিকম থোক্তে ।

লাইসেং—মথকীগা চপ য়াইয়ে ।

লাইকুপ (হাম Measles)

অহানবদা লোক থুই. হাকথি ধল্লি, নপ তীল চোথরকই।
মিং ডাংলকই; লুগিং ৪ নি শুবদা লাইকুপ হুন্দোরকই। লুগিং
৩। ৪ নি লৈরমলগা ফ'থ। লাইকুপ অঙাংগী লাইনানি।
লাইকুপ মতুংদা লোক, মথি ফাতিবা ঈতোন, মিং নাবা অমসুং
নাকোং নাবা ভৌগল্লি।

হীদাক—মকরধ্বজ খোইহি শিজিন্নগনি। শউম মশী জ্বা
অঙাংদা য়ায়া শিজিন্নৈ। অঙাং য়োকপদা য়েবিয়।

লাইথুং কুষ্ঠরোগ (Leprosy)

লাইথুং হায়ব লাইনা অসি অকিবগী মশকি। অহানবদা
লাইহৌ তৌঠ। কোক চিকই; হকচাং মফম অয়াসুদা চিক
খোংলি। হকচাং হুপৈ অমসুং শিথৈ। অকনবা থুদম অমনা
লুয়াং য়ায়া শৌঠ। অতুগী মতুংদা মাই, খোং, থুস্তা পোমলকই।
লাইবক থজাট, নানোন না চিনবান্দা কোঠ, পাদগী হৌগল্লি।
অতোপ্লা মখল অমনা শিলিদা শোকতুনা হাঁশ শিথৈ। হকচাং
মৈনা চাকপগুম ইশা শারকই। থংচিক থংচিক চিকলকই।
পান্নোম অমসুং খোং ফৈকু হানিদা হৌগল্লি। মথংনা উনশাদা
দাগ লৈবা উরকই। দাগ অতু অহানদা ডাংই। মমৈদা
ময়াইদা ধৌকনরকই। পংথরকই। তু কেন'থ। মতম কুইরকুগা

তোং অপুন্না শিনথরকতুনা মণাঙ্গল যাওরন্তে । অতুদগী মথং
মথং খুংশা থোং খুং মায়দা অনাবসি মশক তাকলকই ।

চোকশিনগদবা—লাইনা অসি পকলে হায়বা
খাবগা হেণ্ট অফিসারদা তাকনি । লাইনা অসিগী হাসপাতাল
সরকারনা শাহুনা থমই । মতুদা শেল তিঃদনা লাইয়েংই । লাইনা
অসিনা পকত্রবা মীদি লুহো বা অমদি ময়ুন্দা ময়ামগা লৈমিন্নবা
ইফং ফংতে । দু শিৎ নুংশা মফমদা ব্রহ্মচার্যা ডা রতুনা—থুনা
তুমগদবা অফবা চীঞ্জাক চাহুনা মতম লেনগনি । শা, ডা, অপুন্না
অশা চাবদি ইপাহ পকনদে । ওমলবদি সাহিক আহার চাগনি ।

হীদাক ওইনা—চালমুগ্রাগী থাও তৈরগা নুংশা
য়াইবা কান্নে । চালমুগ্রা থাও ড্রোপ ও চিনি নতুগা চিনি
অডাংবগা চামিন্নবা কান্নে । হিজিক্তি চালমুগ্রা নতুবা মথল কয়াগী
হীদাক পুথোকলে ।

মরক মরক্তা নিম মনা ফুংপগী মনিলনা হুম্মাং ডানবা
কান্নে । পেরুক, নিম মনামশিংগী এনশাং চাবা কান্নে ।

পাত্রা—মুন্নিং ৪০ নি রাইমু চরা, কিসমিস অমসুং শঙ্কোম
ক্ষীর হোতুনা মতুতা চারবদি অনাবা ফবা ওম্মী । চীঞ্জাক অসি
চারিঙেদা অতোপ্পা চীঞ্জাক চারোইদৌবনি ।

লাইথুং অঙোবা (Leucoderma ধবলকুষ্ঠ)

থোইদোক্কা লোনগনবা অনাবদি নস্তে । অছুবু য়েংবদা য়ান্না হুংঙাইতে । খোং, খুং, মায়, চিনবান্দা অমসুং হকচাং পুন্নমস্তা তৌগল্লি । ঙৌরোক ঙৌরোক ঙৌনা উনশাদা পল্লকই ।

লাইথুং—লাইনা অসি পকপা মৌদি লুংশা য়াইবা (Sunbath) অমসুং মনামশিংগী এনশাং চারগা শা, ডা, হেনগনি । ফিরাক ফগৎনবা য়ান্না হোংনগনি । মরক মরস্তা হুংমাং ঙানথোকনি । একাহার চিকিৎসা চহি ধরদং তৌবদা অনাবা হেনগৎপা ওমদে । ধুম হেনবা য়ান্না কান্নৈ ।

হীদাক ওইনা—(১) তেলহিহাক অঙাংবা (রক্ত-চিতা), গী মখোম তৈবা কান্নৈ ।

(২) বাকুচি মকুপ—ড্রাম ১ (খর্বন)

রক্তহরিতাল—ড্রাম ১

য়ান্না কুপা তরুগা শনয়ুংগা অমুক তকতুনা পেংহল্লগা তৈরবদি উনশাগী মচু ওল্লকনি ।

পোম্বা (য়াইরোং)

হকচাংগী ঈদা শেংদবা লৈরিবা পুন্নমক মপান্দা পুথোক-রকপা মতমদা অহানবদা শারগা পোমখংলক্তুনা নাই চারকই । শেংদবা মচাক অছু মপান্দা পুথোকরকপদা অপোম্বত্ হনজিনখিনবা

হোৎনববু বুদ্ধি লৈবগী খবক নন্তে। অপোম্বনা চিকলকপা মতমদা নিম মনা ফুৎলগা হীগা য়েবা অমসুং থোম্বা য়ান্না কান্নৈ। লৈশো লৈপাকী লৈখোম অতু মৈদা শাহলগা খরা লুসু লুসু শারকপা মতমদা অপোম্বদা থোম্বা অপোম্বা থুনা পোকখাই। অপোম্বদা লৈশোগী লৈখোম কংলা কংলা তৈরগা তৌরগসু থুনা অপোম্বা মুল্লকই। নাই থোকথুবা মতমদা নিম মনা ফুৎপগী মহীনা চামথোকলগা নাই চিংথোকুবা হিদাক তৌগনি।

১. অপোম্বগী হীদাক—চম্পা শুগাইরগা মেগ-সলফ (Epsom salt) থোম্বা অপোম্বগী হু চিংথোকই।

২। লৈশো লৈবাকী লৈখোম ইঞ্চি হু রোম থানা থোমলগা মথক্তা রেশম অমসুং শামতুনা য়েৎশনবা শারকলগা অমুক ওনবা।

খোইমলুম (Carbuncle)

হকচাংগী জীবনি শক্তিনা য়ান্না হন্থরকলবা মতমদা হকচাংগী হু শেংলক্তবদগী নঙ্গন্দা পোমলকই। মচিন য়ান্না নাইবা মরম্মা খোইমলুম মাত্নৈ হায়তুনা খোইমলুমশু কোই। হুশিং পুকচং তৌরুবগী মতুংদা খোইমলুম তৌরকলবদি অয়াম্বা মফমদা শিগল্লি। চহি নিফুগী মতুংদা খোইমলুম তৌগল্লি।

১। হীদাক—শঙ্গোম অফম্বা ফিদা য়োমতুনা য়ান্নগা মহী নিংথিনা চিথোকথুগা অহুনা থোমলবদি চিকপা শাবা ফৈ অমসুং নাই চিংখৎলি।

২। অহানবদা ঈশিং অশাবনা ফীবুল নমলগা লৈশৌ লৈপাকী লৈখোম থোমলবদি নাই চিংখৎকনি।

৩। অনাবসি তৌগদৌরে খংলকপগা ঈশিংদা থকতুনা নোংমা নিনি চারা হেলহৌরবদি অনাবনা লাকচবা ওমদে (বার-নার ম্যাফফেডন)।

ঈম্নাথ—অপোন্না মথক্তা ঈশিং অয়িবা থোমলগা মিনিট ২৫ রোম ঈম্নাথ তৌগনি। চয়োল অমদা ২ রক তৌগনি।

বান্দি

বান্দি—অনাবসি তৌরকলে হায়বা তেক খংবগা ডুস নত্রগা এনেমা তৌগনি। নত্রগা অকনবা জোলাপতি নত্রবা পান্দি অম্না খোং হামদোকুবা হোৎনগনি। লৈশৌ লৈবাকী লৈখোম ইঞ্চি ২ রোম থানা থোমলগা মথক্তা রেশম নত্রগা শামতুনা য়েৎশনতুনা থম্ব — শারক শারকপা মতমদা তোয়না তোয়না ওনগনি। অযুক অমসুং বুংদাংরাইরমদা ঈশিং অশাবদা অমুক অয়িংবদা অমুক ওলা ওলা চনিং তিংবা হিপবাথ তৌগনি। অনাবা হৌরকপদা খুঁমৎ নান চম্প্রামহি অমসুং ঈশিং য়ানতুনা থকগা চারা হেন্দোকহৌরবদি মতোমদা মা জখি।

লংদুমমাননী

লংদুমমাননী—খুংশাদা পোমতুনা য়ান্না চিকথোৎ-পগা লোয়ননা নারকই। ঈশিং অশাবদা মিনিট ৫ দগী ১০ ফাউবা হীগা য়ৈরগা অয়িংবদা তিলবদি চৈনাখোল অহু পোথাবা ওম্মী।

চম্পা কুপা শুগাইবগা ইপসোন সলটকা তকথাইবগা থোমলগা
খুস্তগী হু মথে চুপথোরকই । নত্রগা লৈখোম অহিং চুপা
থোম্বু কান্নে ।

উল্লিঃ

উনশাগী হুম্মাং থোকহনবা গ্রাণ্ডশিং অসি শাগৎলগা উরিং
তোঁগল্লি । মদু মোড়কেল সাইন্সকাঁ লোন্দা সেবাসিওস (Seba-
ceous gland) কোঁহ । মা বা য়েখৎপা, হুম্মাং থোকপা রাৎপা
পুকী লাইনা পকপা মীদা তোঁগল্লি । মহোঁশানা নহারোলদা
উরিং থুংগল্লি ।

লাইয়েঃ—ঈশিং অশাবনা মিনিট ৩ অয়িংবদা মিনিট
ই ওলা ওলা মাই তাবা নোংমদা ৩ লক । হীদাক ওইনা চম্পা
মহিনা তংখাই অমা গোলাপজলনা তংখাই অমা ওইহললগা
তৈবা কান্নে ।

চীজাক—হুমিং খুদিংগী নিম মনা চারবদি থুনা ফগৎলি ।
মুংশা য়াইবা লৈশো লৈবাক তৈবা য়ান্না কান্নে ।

য়া নাবা

য়ারি পোম্বা, য়াখোংদগী চিকপা, য়ারাই হোঁবা য়াখোংদগী
ঈ নাই থোকপা, য়া নোম্বা অমমুং য়া পুমথরকপনচিংবা পুম্বমক
অসি য়া নাবগী মমুং চল্লি । চাব থকপা মতুংদা নিংথুজল য়া

শেংদোক্তবদগী অচাপোং যাখোংদা পকহৌত্বনা পুমথরকলগা
মখল অমগী এসিড যাখোংদা থোরকই। য়াঙ্গী শুগু (calcium)
অমসুঃ lime salt অহু এসিডকা থেংনকুরগা মাংলকই। জুহানবদা
এনামেল অহু মাংলকই। অহুগী তুংদা তোং শোকলকই।
অমোংপা ময়াম অসি লৈরগা মহিকসু পোকলকই। যা নাবা
অনসুং য়ারি পোশ্বনচিংবা মথক্কা হায়খিবা চ্যেকশিনদবগীসু
নারকই। মহোশানা মীগী মশাদা কেলসিয়ম কোঁবা শুগুগী মচাক
অহু রাংলগসু যা নারকই অহুগা হকচাংদা অশিনবা য়ান্না
কারগসু যা শোল্লকই। মরু ওইনা মাংবা য়ৈখংকনবা মীদি
য়া নাগাল।

স্বাহিদাক—১। পুংদোল মনা ৫ | ৬

বকুল মকু তোলা ১

কবোখজি ঠ

ময়াম অসি ঈশিং সের অনিরোমদা য়ান্না মুন্না ঈশিং সের
অমরোমদা ওাইরবা মতমদা থাংথরগা লুসু লুসু শাবনা চিন তোইনা
তেংলগা যাখোংদা লৈবা এসিড মথে মাংহনবা ওয়াই।

১। **স্বাহিদাক ওইনা**—শিবাবন্দ টুথ পাউদার
শিজলবা ফৈ।

৩। লৈঙোইগী শরুকনা য়ান্না লৈখোমনা স্বাহিদাক ওইনা
শিজলরগা য়াগী মখল মখা অয়ান্না লাইনা কোকই।

৪। উরিকশিবী মনা শুগাইবগী মহীনা তংখাই অমা মৈতৈ
থুমনা তংখাই অমা মৈদা লোলছনা তিল্লরগা শেয়া স্বাহিদাক

জুমিং খুদিংগী তুমলমদাইদা অমসুং য়াহৌরকপদা য়া শেংলবদি
য়গী অনাবা পুন্নমক কৈ ।

শাজেল—মাংবা অমসুং ঈশিং চংপা মতমদা য়া কল্লা
চিকশলবদি য়া চেংশল্লি ।

চীঞ্জাক—ময়া ফত্তবা মীনা ক্যালসিয়ম, ফসফরাস
ভিটামিন সি, ডি য়াওবা অচাপোং খনছনা চাগনি । চিনি
ওম্বমথৈ থাদোকনি ।

স্নেংগদবা—পাইওরিয়া য়াখোংদা নাইনা থোকতু শোর
য়াল্লা নমথিবা অমসুং হকচাংগী ঈ শেংদ্রবদি চুল্লগী য়াগী লাইনানি
হায়না খনবা চুমদে । হিপবাথ, ষ্টিমবাথ, ঈশিং ওম্বনাচংবা ঈ
শেংনবা শাজেল কয়ামরুম তৌগনি ।

মিংনাবা—মিংপু হকচাংগী ইন্দ্রিশিংগী মলুংদা থোং-
লবা অমসুং মেংলবা থরাইগী মিছং থোং কোবা য়াই । মিং
অসি তরু তহেল্লা থম্বা ওম্ববগীদমত্তা অযুক য়াহৌরকপদা অমসুং
তুমলমদাইদা অশেংবা ঈশিংনা য়াল্লা নিংথিনা চামথোকনি । মাই
তৈথোকপা মতমদা মোত্তবা অরুবা গামসা অমসুং রুমালনা
নিংথিনা যতন তৌনা তৈথোকনি । ওম্বমথৈ মিত্তা অশাব ঈশং
শিজল্লরোইদবনি । মিংকী হীদাক্তি অশেংবা অমসুং অয়ংবা
ঈশিংনা হীদাক পুন্নমকী মকোকনি । মিত্তা থাজবা য়াব ডাক্তর
মাইবনা পিবা হীদাক নত্তনা মফম মরাং থংদনা হীদাক পংতৌ
তৌফদে । মহ্ চেনবা হীদাক তৌরুবদগী মিং তাংথিবা য়াই ।

মিৎনাবা—মিৎপু যোমশলিবা অমোংগা অমসু অলাবা
উনশা অসি শারগা মিৎ অসি ডাংলকই। মপামগী মঙাল অসি
য়েংবা ওরক্তে মিৎ মমুংদা লৈচেংগুয়া অমা লৈকপুতনা ওপলকই।
পি ভারকই। মিৎ-শাং তোইনা তোইনা চেহরকই। মিৎশাং অহু
বাপু মচু মায়া তারকপতুনা অহিংদা মিৎকী পা অহু ফাক্তন্দুনা
মিৎ পাংবা য়ারক্তে। হকচাং নিংখম চল্লি চল্লি ভোরকই। মিৎ
অসি ঈ পুমশলকতুনা অডৌবগী শরক পুমকুপ কুপকি। অশাবদগী
অইংবদা নত্রগা অয়িংবদগী অশাবদা চৎলুরগা মিৎ নাগল্লি। মসি
নতুনা গনরিয়া কোঁবা লাইনাদগী শন্দে,রকতুনা মিৎ নাবা য়াও-
রকই। মহিকনা নাবা অনাবদি য়ায়া লৌনগল্লি।

লাইবোং—অনাবসি হেক হোরকপগা খোং নিংখিনু
হামদোকনি। ঈশিং লুম্বু শাবনা ঈশিং (absorbing cotton)
না চামথোকনি। ফিট করি (গ্রেন ৯ ঈশিং লুম্বু শাবনা আউন্স)
অমদ য়ারগা তোইনা তোইনা চামথোকনি। য়ায়া পোখাকুল
খংদনা নারগা অনাবা মিত্তা ঈশিং অয়িংবা থোল্লগা মিৎকী
অকোইবদা ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৈরগা পোখাগনি। মুংদাং
তুমলমদাইদা ঈশিং ইচমনা নত্রগা (১) লুম্বু শাবনা নিংখিনু
চামথোকলগা আলু অডৌবা শিংজিত্তা শিংপতু মিত্তা অহিং থোয়া
য়ায়া কাটৈ।

(২)—হীদাক ওইনা পদমধু ড্রোপ ১।২ মিত্তা হামা।

(৩) তুৰলমদাইদা খোং জৈশিং অশাব হেটি ফুখবাথ মিনিট ২৫ তৌরগস্থ থুনা কৈ।

মিৎমা—মিৎপান্কা পান্কা মথোংদা (Sebaceous gland) পোমখংলকতুনা মতোন্দা মাই চারকই। মথকী লাইয়েংগা অরস্তনি। মতোন্দা নাই চারিবহু হন্দোকলগস্থ থুনা কৈ।

মিৎমা চাকংপা—মিৎ নরগী মতুংদা রায় পিকনা চাকংপা অগ্রগী মমিং corneal ulcer কোই। তাকী শকথিবা মীদা ভৌগলি। লাইখোকপা মীগদমক্তা মিৎ অসি য়ায়া চোক-শনগনি। নত্রবদি মথকী লাইনাশিং অসি নারকতুনা মিৎ তাংবা যাই। মথকী লাইয়েংগা ম স্তনি। থম্বালগী খোহি অমসুং নেত্রজ্যাতিস্থবয়া আলু থোম্বনচিংবা মথকী লাইয়েং অসি শিজলবা কারগনি।

ভৌদোং—গীদমক্তা পদমধু শিজলবা কারৈ। অদুগা মিৎকী শাজেল মথাদা তাকলকনি। মতু নিয়ম কায়দনা শিজলবা কারগনি।

স্নেনখুমিৎ—ভিটামিন এ, ডি যাওবা চীজাক মরাং কাইনা চারগা কৈ। কোর্ডলিভার ওইল চামচ ১ | ১ শঙ্গোম থরবা য়ান্দুনা চাক ভোকপা খুদিংদা পিজবা কারৈ। য়েকুম মমুংস্থ পিজবা কৈ।

মিৎ শোকলকপা—মপুং ফানা উবা ওমলক্তবা, লাইরিক পাবদা মপুং ফানা পাবা য়ারক্তবা অকুপা পোং উরক্তবগী

মমিং দৃষ্টিহীন (Insufficient sight) কোঁই উনশাগী শিংলি (Optic Never) মপুং ফানা কংগ্ৰবা মৌদি মমিং তাংলমই। মতুদি মখাগী লাইয়েং অসিনা ফগংহনবা ওমলোই। অতুগা খরা খরা উরিবা মৌদি লাইয়েংবদা কান্নখিগনি হায়বা যাই। ডাক্তর আৱানষ্ট ব্লাক' কোঁবা মিৎ য়েংবা হৈবা ডাক্তর অমনা হায়রম্মী—খিৰোং খিৰিন্দা বেয়া য়ান্না লৈরবদি মিত্তা মতুগী ফল লাকই। হকচাংদা লৈফম ষোক্তব্বা বিখাক্ত ওইবা (হ চেনবা) মচাক Toxic য়ান্না লৈরগা মিৎ উরক্তে। মরম অদুনা মিৎ কগে হায়রবদি পুক হান্না ফগংহনবা হোংনগদবনি। মিৎ শোকপা মৌ অমনা মখাগী রুটিন অসি মতম খরা ডাকলবদি মতম খরগী মনু'দা আনোক শিজন্নদবা য়াগনি।

১. অক্লুক অঙনবা—ঈশিং অশাবা চম্পা মহি খোহিগী সৰ্কেট থকপা গ্লাস অমা।

২। নুংশা তাল্লি তাল্লি ধোরকপা মতমদা মিত্তা লা অমা খল্লগা মিৎ উইশল্লগা তুমিং লোমদা ওনশন্দুনা নুংশা মঙাল তাহনবা মিনিট ২। ৩দগী ৫ ফাওবা।

৩। স্নাং ইশিং অশিং বনা তিংবা—মিনিট ২০
মিৎকৌ শাজেল তরানিথোই

১। য়াং য়ান্না তিংনা কমলগা নত্ৰগা লেপলগা মখাগী শাজেল ১২ অসি শাল্লগনি।

(ক) কোক লেংহন্দনা মিৎ অসি নাক য়েতা হায়বদি য়েং অমসুং ওইদা ওম্বা মথৈ মিচিদা ১২ বক

(খ) ধক খা ১২ রক অমুক য়েংগনি।

(গ) ওইরোমদগী মথকলোমদা ওনখৎলগা য়েংলোমদা অমুক
লৈছনা লাকলগা মিৎ উরু উরু লৈবা ১২ রক

(ঙ) অমুক য়েংলোমদগী লৈরকপা ১২ রক

(চ) খুদোম্ব মাংদা তিংখোকলগা মাংদা মুয়া য়েংলগা গজ
১০০ রোম লাগা মকমদা লৈবা অচৌবা পোং অমদা
অমুক মিৎ অসি কোকস (Focus) তৌছনা য়েংবা
১২ রক।

(ছ) মিৎ কয়া অমুক উইশনবা অমুক লাউনা পাংখোকপা
১১ রক।

(জ) লোইরগা খুং অনি শমজল্লরগা মিৎ উইশনছনা মথকলা
খুবাম অনিনা খুমজনছনা তুমিল্লা মিনিট ৫ রোম লৈবা

২। মিৎ লুংগা য়াইবা অমসুং মিৎকী শাভেল তৌবা
লোইরগা ঈশিং অয়িংবনা মিৎ অসি হাইরপ শিল্লছনা মিঃ২০
দগী ৩০ কাউবা অমুক পাংবা অমুক উইশনছনা শাল্লগনি।
অমসুং নিংখিনা চামখোকনি।

৩। অমুক মাই তাবদা অমসুং তুমলমদাইদা ঈশিং পিকথল্লা
উমলগা মিত্তা ঈশিং অয়িংবনা য়ায়া নিংখিনা চামখোকনি। য়াগী
ঈশিং অদুনা শারকপা মতমদা হেক হেক ওখোকনি। মতৌ
অমুয়া ৫। ৬ লক তৌগনি।

চীজাক—আভাগী তল, চোইদবা চোংগী চাক, মাখল, ঘী, কডলিভার ওইল, পালংশাক, বাদাম, কিসমিস, ঘুবী ভিটামিন এ, ডি য়াওবা অচাপোং মরাং কাইনা চাগনি।

হীদাক ওইনা—নদ্রাধু (Lutus honey) হুমিং খুদিংগী অমুক অমসুং হুংদাংরাইরমদা শিজন্নগনি।

লাইথেং

(উপসর্গ Complications)

মপুং ওইবা লাইনা অমগী মনুংদা অনাবগী লাইথেং ওটনা কোকচিকপা, কোকঙাওবা, চোইরোল লোনবা, রাহুবা উচেকগোং হোঁবা, খগোকপা, প থতুনা তুশ্বনচিংবা লাইথেং কয়ামরুম তোরকই। অনাবা হোঁবকপদা থিরিন অসি শেংনা চামথোক-হোরগ', হুমাং লোঁথোকহোঁনবা অমসুং ঈশিং পিথক্তুনা ঈশিং পোঁহলহোরবদি লাইথেং ময়াম অসি লাকলোইদবনি। লাইথেংশিং অসি লৈরিবমথে হকচাংদগী অনাব'স মপুং ফানা ফলি হায়না লেপকদবনি।

কোকচিকপা—কোকচিকপসি মংলাইগী ওইবা অনাবা নস্তে। লাইথোকপা, টাইফোইড, ইনফ্লুয়েঞ্জা, ম্যালেরিয়া, নচিংবদা কোক চিকলিবসিদি ঈ শে দবদগী চিকপা কোকচিকি। মসিবু ঈ শেদবদগী চিকপা (Toxicmie Headach) কোই। মসিগী কোকচিকি কোক পুন্নমক হুংঙাইতে। নাকোং, মিং, ঘা,

নাতোন, চাকখাও অমসুং ফেরাক নারগসু কোকচিকই। শিংলি
 যান্না শোল্লগসু মখল অসিগী কোকচিক, মচিক লাইবকলোমদা
 চিকই। কোক্তা ই যান্না পুল্লগসু চিকই। মছদ দ মাই ডাই।
 হুপীগী থাগী ঋতু লাকলমদাহদসু চিকই। মসিবু ই হেনবদগী
 চিকনা কোকচিক (congestive headach) কোই। ই যান্না
 রাংপদগী চিকহ মছনা লুখম অমদি কোকী য়েংলোমদা চিকই।
 চংলগা হেল্লি। তুমলগা পোখাই। মছবুনা ই রাংপগী কোকচিক
 (anaemic headach) কোই। মী যান্না তিনবা মফম, মথুন
 ফুনবা ইমুং যান্না পুক্রিং হকচাং রাফবা, অমসুং কপলুবা মতম
 অছদা কোক মচেং অমা ওইনা চিকই। মছবুনা খোইরাই
 (আধকপাল, Nervous headach) কোই।

ই শেংদবদগী অমসুং কোক্তা ই হেন্না লৈবদগী চিকপা
 কোকচিক ওইরবদি অমাংবা লোথোকলগা খোং ইশিং অশাবা
 তিংবা (Hot food baht) তৌরগা ফগনি। অতৈ কোক-
 চিকপদি মক্স ওইবা অনাবহু ফলিবমথৈদি ফবা ওমদে। কোক্তা
 ই রাংপদগী চিকপদি হিপলিবা ফমুং অহু খো লোমদা রাংখংলগা
 কোক। নেমহল্লগা ফগনি। অছগা খোইরাই হৌবদি চনিং
 তিংবা, ইশিং অয়িংবনা ফগংহনবা ওম্মী।

ওনিংবা—ওথোকলগা অনাবা পোখাগদবা লাইওংদা
 ওনিংবা থক থিংলোইদবনি। মছদা ইশিং লুখু শাবা মরাং কাইনা
 পিথকতুনা ওথোকহনগনি। অছগা ওবগা অনাবা হেনগদবা

লাইওংদা য়ায়া ইংবা নত্রগা য়ায়া শাবা ইশিং পিথকলগা ওবা লেপকনি । চাক তোকপা মতুংদা ওনিং ওনিং তৌইদি পুজা ইশিং অশাবা ঝমতুনা শাহ্লগা লেপকনি ।

থগোকপা—য়ায়া তোইনা থগোকলবদি য়ায়া ইংবা ইশিং গ্রাস অমা পিথকপদা লেপকনি । চনিংদা ইশিং অসিংবা নত্রগা লৈখোম থোয়লগন্তু লেশকনি ।

হকচাং পোমথংপা—থমোয় শোনবদগী, ইশিং মরী কন্তবদগী ; মশা য়ায়া শোহ্লকপদগী থোং থুং মাই অমদি পুক পোমথংলকই । মতম অসিদি থুং থক পিজরোইদকনি । শঙ্কোম ছানামহি গ্লুকোজ পিথকলগা মতম থরদি চারা হেনগনি । থরা থরা করকলগা মতম থরদি চারা হেনগনি । থরা থরা করকলগা শঙ্কোম পিথকনি । ইশিং মরী কন্তবদগী পোমথংপা ওইরবদি থুংদা অমন্তুং চনিংদা ইশিং অশাবা অমন্তুং অসিংবনা হলা হলা মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি । পথ্য পুন্নমন্তুগী শঙ্কোম ছানা মহীনা মকোকনি হায়বা য়াই । য়ামত্ৰবদা সের অনি-রোমদি থকনি । থোহি পিজবন্তু য়ায়া কাল্লগনি । এনশাং মপং পিজবগী মহত্তা নুপ শেমতুনা পিজগনি ।

ঝান্ধবা—(Fainting) কোক্তা ই রাংপদগী ঝান্ধবা ওইরবদি কোক থক রাংথংহল্লোইদকনি । অয়াস্বা মতমদা মোন নেয়া থাংহনগনি । অতুগা কয়ুংগী থোংলোমদা রাংথংহনগনি ।

মবুকা য়ান্না নিংখিনা শুরবসু কোক্তা ঈ চেনখত্তুনা জ্ঞান লাকই ।
 য়ান্না ঈশিং অশাবগা অয়িংবগা ওল্লা ওল্লা মিনিট ১৮ হীগা
 য়ৈগনি । হিন্দুরিয়া অমসুং শারৈনা র'হুবা ওইরমলবদি খুদোহী
 অমসুং খুবী অনিগী মরক্তা লৈবা শিংলিদা কল্লা মেংলগা জ্ঞান
 তারকই ।

চোইরোল লোল্লকপা—লাইহো হোখিবদগী
 অমসুং কোক্তা অশাবা হাইগৎতুনা চোইরোল লোল্লবদি কোক
 ঈশিং অয়িংবনা তুমথোকলগা য়ান্না অমসুং লেংজুমদা ঈশিং
 অশাবগা অয়িংবগা ওল্লা ওল্লা মতম চপ চপ চান্না মিনিট ২৫
 রোম হীগা য়ৈগনি । কোক্তা ঈশিং অয়িংবা থোমগনি । মরক
 মরক্তা য়াদা ঈশিং অয়িংবনা আচমন তৌবদোনা মিনিট ৫ । ৫
 মুকী মল্লুদা খাদতুনা ইংহল্লগসু থোপ ইংলকতুনা চোইরোল
 লেগী । মতম অসিদা চনিংদা ঈশিং অয়িংবা থোমগদবনি ।

হুম্মাং য়ান্না শৌবা—হুম্মাং য়ান্না লুংদাংদা শৌর-
 বদি তুমলমদাইদা ঈশিং অশাবনা হীগা য়ৈরগা হুম্মাং লেপখিগনি ।

ঘরোইবা গন্ধুগ ঐশিঙ্গী লাইয়েং

লাইবিক অসিদা যাওগ্রিবা প্রয়োগ বিধি হায়বদি হীগা
য়েবা, ঐশিঃ ত্রিংবা, হুম্মাং ডানবা, খোং ঐশিঃ অশাবদা ত্রিংবা,
ঐশিঃ থোম্বা, লৈপাক থোম্বা, খবাক য়েংপা, ঐশিঃ ওনশনচিংবা
পুয়মক অসি মপুং ফানা খাদ্রবদি অনাবা মক্ক ফুকনা কবা
উমলোই। মরম অতুনা হান্না যান্না মুন্না পাবিছুনা নিংখিনা
শিজল্লবা উয়বা হান্না হোংনগদবনি।

১। সুশা যাইবা (সং আতপস্নান ইং—Sunbath)
অগ্ৰকী সুশা তালি তালি থোরকপা মতমদা কোক ঐশাংনা
তুমথোক্কা থোংপাক মথে সুশাদা ওনশনচুনা মিনিট ৫, থুকউ
ফুংওবা অমুক মিনিট ৫, ফৈগল মিনিট ৫, নাকয়েং মিনিট
৫। ৫, নজল মিনিট ১০ সুশারোমদা ওনশনচুনা সুশা মথং
মথং ওইনা যাইরক্কা। মতম অসিদা কোক্তি যাইরোইদবনি।
অহানবদি সুশা বুটনা যাইরোইদবনি। নোংম নোংমগী মতম
খর খর হেনগৎলবনি। লোয়রগা ঐশিঃ অহিংবদা লুপথোকপা
ফীনা হকচাং তপ তপ নপুনা ইংহনবা নত্রগা ঐশিঃ ত্রিংবা
হিপবাথ তে বা কামৈ।

২। ঐশিঃ ত্রিংবা—সং কটিস্নান ইং—Hipbath
থুদেং চনিং ফাউবা থুম্বা য়বা অমদা ঐশাং হৈজল্লগা
চনিং মথে ত্রিংবগী মামং হিপবাথ কোই। মশা শোনবা মাইদি

অশাবদা লুম্ব শাবনা তিংলগা লাইবক মথে অয়িবদা লুপ-
লোকপা ফীনা থোমগনি। অতুগা খোং খুজং ফাউবনা খা বা
ওম্বা অশাবদা অতোপ্পা পাত্র অমদা তিংগনি। পুতুগী হু মথে
মশাবদা লোথোকখি। মুশিং কাবা, চাব তুমদবা খোং হাম্বা
য়েখংপা, থক্তা মুশিং হায়গংপা উদ্ধবায়ু ফহল্ল। মুপীগী থানী
খহু চাং নাইহল্লি। মরক মরক্তা মিনিট ১। ১ গী মম্বদা
খোইদৌগী অকোয়বদা নানদুনা শাল্লরগা পুতুগী ফক্তবা মথে
মপন্দ লাইনা পুথোকই। মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাউবা।
অয়ুক অমম্বুং মুদাংরাইরম পুক হাংলিওদা।

৩। স্নাত্তিং—সং মেরুদণ্ড স্নান—ইং Spinal bath.

খুদেং (টব) অশাবা অমদা ঈশিং ইঞ্চি ৩। ৪ লুনা হৈরগা
য়াং মপা অসদা গামছা নত্রগা খুদে অনানবা অমনা শুপচল্লগা
য়াং মপাদা লুপশনদুনা শাংনা থাগনি। অতুগী তুদা লোংনা
হিপতুনা স্নান অসি তৌগনি। মতম মিনিট ১৫—২০ ফাউবা।
হিপবাথকা কাল্লবা চপ মাইল্ল অতুগা হকচাংদগী মৈশা লোথোকপা
অমম্বুং শিংলি যাল্লা থুনা কনখংপদা মপা লৈতে।

৪। খোং ঈশিং অশাবনা তিংনা
সং—উষ্ণপাদস্নান ইং—Hot foot bath.

খুংনা নিংখিনা লুম্বা ওম্বা ঈশিং অশাবতু খোং কমলাক
ফাউবা থাদবা যাবা চাংদা খোং অসি হজাম থাওনা নিংখিনা

তৈরগা লাইবক মঠে ঔশিং অয়িবনা লুপথোকপা ফী অমনা ইনবা য়েংশলগা অমদি কোক ঔশিং অয়িবনা তুমথোকগা কমলাক ফাউবা থুশ্বা ফ্রাঞ্চ বালটিল নত্রগা টিন অমনা ত্রিংবা অতু খোরিদগী হকচাং পুন্নমক শামতুগী কদল অমনা লুমনা ইনশনতুনা ফশ্বা মিনিট ২৫। মতম অহিং তুমলমদাই অমদি কন্নগদবা মতম য়েতুনা। মসিদা হুশ্বাং অনপপা থর থোকনি। ঔশিং অতু ইংথরকলগা কনথোকতুনা অশাবা থর থর হৈজনগনি। হুশ্বাম মরু থুবাম ১। ২ তকখাইতুনা হাপলগা যান্না থুনা শাগৎপা হেনগনি। কোক চিকপা, হারা, লাইহৌ, লোকথুংবা কোক্তা ঔ হায়গৎপা তুশ্বা যাদবনচিংবা থুনা ফৈ।

৫। চনিং ঔশিং স্নেচপা—সং—কন্নপটি (Wet sheet Girdle.)

ফী অমা ঔশিং অয়িবনা লুপথোকগা কাবক কাবক শুম-
দোকপা ফীনা ৪। ৫ রক থোক্কা থুপলগা খোইদৌ মথক্তা
থুদোন ৪ রোম কাথৎলগা থুং ফাওবা য়েংশনবা মথক্তা মুগা
নত্রগা ফ্রানেল অকংবনা ৩। ৪ থোক্কা চেৎনা য়েংশনবা পুকী
লাইনা অয়াশ্বা ফহলি অমসুং মাংবা য়েথৎপসু ফহলি।

৬। থনাক ঔশিং স্নেচপা—(Chest pack).

ঔশিংদা লুপথোকলগা শুমদোকপা ফী অমনা কাবক কাবক
শুমদোকলগা থবাক্তা ২রক্তগী ৪ রক ফাউবা য়েংশলগা মথক্তা

ফ্রান্সেল নত্রগা শামতু অকংবা ২ | ৩ লক য়েৎশনতুনা পুং ১ | ২
য়েৎপা । মসিনা থবাক অমসুং নত্রললোমগী তু-থোং লাউথো-
রকতুনা কতুবা হু মথৈ মপান্দা পুথোকথি থম্বোদ্বী ফহ্লি ।

৭। **ঈশিং ওম্বা—(Wet sheet pack)**—শামতুগী
কত্বল ৩। ৪ কুংশাদা নত্রগা মৈদা নিংথিনা শাহলগা কত্বা নত্রগা
হীদালদা কৈনা কৈনা লোমতুনা থারগা মথক্তা কৈজোম নত্রগা
ইনকী অমা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকতুনা শুমদোকগা মত্ব কত্বল
মথক্তা থারগা মত্বগী মথক্তা থরাংদগী থবাক ফাউবগী ২পা ফাউবা
অতোপপা ইনকী অমনা ঈশিংদা লুপথোকলগা শুমদোকপা অমা
৪ রক থুপলগা থাগনি । অহানবদা ঈশিং ওমগদৌরিবা মী
অত্ব ঈশিং অশাবনা শেংনা ইকুজথোবদি য়ান্না কান্নৈ । মোন
থাদুনা মথক্তা হিপলগা মথং মথং অচোংপা কী অত্বনা হান্না
য়েৎশলগা কত্বলশিং অত্বনা অমুক ওমবা কুংশিং চন্দনবা চেৎনা
ওমশলগা থোংদা ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী খাউ অমসুং
নিংত্ব অনিমক্তা ঈশিং অশাবা হানবা লিকলি নত্রগা রবরগী
খাও ওমত্বনা হিগ্না—মিনিট ৪৫ ফাউবা । থাদোরকপা মতমদা
হুমাং তৈথোকলগা ঈশিং অয়িংবদা তপ তপ নপতুনা ইংহনগনি ।
হকচাং কুংশিং য়ৈহল্লোইদবনি । মসিনা লাইহৌ ফহ্লি, ঈ মফম
চানা চেলহ্লি তুথোংলোমদা হু মথৈ চিংথোকই ।

৮। **অশাবগা অয়িংবদী হীদাক—**
(Revulsive compress) শামতু নত্রগা মুগা ফ্রান্সেল ঈশিং

অশাবদা লুপলগা কৌতুনা লৈতুনা শুমদোকপনা যাদা অশাবনা
মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ২ ওলা ওলা মিনিট ১৮ হীগা
য়েবা। থম্মোয় থুনা কনখংলি, লাইহো ফহল্লি। অনবা
মশা কনখংলি।

৯। **ইশিং থোম্বা** (Cold compress)—ঔষিঃ
অয়িংবদা লুপ্লা ফীনা ক'রিগুয়া হকচাংগী মফম অমদা থোমবা
ঈ পুনবা ফহল্লি মৈশা লোথোকই।

১০। **ঈমবাথ**—চফু নত্রগা তেক খরা ময়াই ওইরপ
চাওবদা নিম-মনা নত্রগা হৈখাগোক ঔষিঃদা হাপচল্লগা লানা
মরোল ৫ | ৬ গোক্কা থমজল্লগা মনিল কারকদবা মতমদা লিগী
চৌকি নত্রগা মোরা মখাদা থমলগা হকচাং মথৈনা কস্বল ৩'৪ না
লু না ইনশল্লগা মথুম হাংদোকতুনা হুম্মাং ওানবা। ওাদ্রিও
মমাংদা ঔষিঃ অশাবা গ্লাস অমা থকপা। অতুগা ওাল্লিওদা
চম্প্রামহি ঔষিঃ খর খর থকপা মিনিট ২৫। ২৬ নিম অমসুং
হৈখাগোক মনা য ওদবসু ঔষিঃ ইচমনা শাহল্লগা ওানবা যাঠ।
উনশাগী লাটনা অয়াপদি নিম মনানা ওানবা কার্লি। মসিগী
দমক্কা ঔমবাথ কেবিনেট লৈ। যুগীদমক্কা চফু নত্রগা তেক
নত্রগা কেটলীদা ঔষিঃ অমগী মথক্কা থাংগংলগা ঔষিঃ মনিল
লোতুনা হুম্মাং ওানব যাই। মিনিট ১০ দা ২৫ ফাউবা। মশা
শোনবা মীদি মদি থক তোরোইদবনি। তৌবগী কাল্লবা লৈরবসু
মতম যামহনবদি কোক যাল্লা ওাওগনি।

১১। **ক্রিশিং ক্রাফমদা অশাবা অশিংবা**
থোম্বা (The hot and cold renal compress) —
 ধুং মথক মংগলগী শরুক পোলাং অহম গুরকপদা—মিনিট
 ১০ ক্রিশিং অশিংবা থোমলগা গরং অমসুং নিংদুনা ক্রিশিং অশাবা
 হানবা রবরগী খাও নল্লগা লিকলি থমতুনা শাহনগনি। ১২মিট
 ৭ তগী ১০ ফাউবা থোমলগা অশিংবা থোমলিবা মফম অদু
 ক্রানেলনা তকতুনা শাহনগনি। মতো অসুমনা মিনিট ২০ দগী
 ৩০ ফাউবা তৌগনি। মতো অসুম তৌরগা ক্রিশিং চংলকই
 অমসুং ক্রিশিংগী চং হেল্লকই। য় লিকপা ফৈ।

১২। **লৈলপাক থোম্বা**—লৈডোইনা শরুক ৩ লৈতালনা
 শরুক অমা ওইহন্নগা কুপা তকখাইরগা লৈখোম থোমলগা
 ইফি ই অমা খাংললগা লিজনগনি। থোম্বা মতমদা মাখল-
 গুলা থোংহনগনি। মথকু লা অমসুং ক্রানেলনচিংবা য়েংশিনগনি।

১৩। **থোংদা ক্রিশিং থোম্বা**—(Foot pack)
 থোংদগী থুকউ কাউবা ক্রিশিং অশিংবা থোমলগা মথকু ক্রানেল
 অকংবনা থানা য়েংলগগা থম্বা—থোংপ ক্রা হোট রাটর ব্যাগ
 ওমতুনা শাহনবা। থকগী ই চিংথবদা মপা লৈতে।

১৪। **সিফবাথ**—কীকুংগী হকচাংলা মনুদি শোকহন্দনা
 ক্রিশিং অশিংবনা লশিং নল্লগা ক্রামাল অমনা কুপকুপা ইংহনবা
 মিনিট ১৫ দগী ৩০ ফাউবা। হকচাং তেকখালি, চোইরোল
 লোনবা লেগী। কোক ইংই। বাহুবা ফৈ।

১৫। **শিংজু—(Vegetable salad)** খাণের অশিনবা, পালংশাক, ফদিগোম—চানামতোল খোংবা শগোলহর ই মতোল খোংবা, থবী, বিট, গাজর, মুলা, লেটুস, অশোইবগী শিংজুদা চম্প্রামহা খরা, ধূম মোরোক খরা অলিভ ওইল জোংজুনা চাবা।

Mg sulph. (মেগ্ন সালফার বাথ)

১৫। ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা ইপসোম সলট পাউণ্ড ২ যালগা হীগা য়ৈবা অমন্তুং ইরুজথোকপা। লোয়রগা ঈশিং ইচমনা খাদোকপা—মিনিট ১৭ যুক।

১৬। **সলফার বাথ (Salt bath)** ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা ধূম সের ৫ (মড়া) যালগা হীগা য়ৈতুনা ইরুজথোকপা। হকচাং চিকখোংপা লু-তাং চিকপ কৈ। উনশাগী লাইনা কৈ।

১৭। **সলফার বাথ—(Sulphur bath)**—ঈশিং অশাবা সের ৩০ মুক্তা সলফার (গন্ধক সের ২) হাপতুনা ইরুজবা অমন্তুং হীগা য়ৈবা—উনশাগী লাইনা, চাব তুমদবা, হকচাং-চিক খোংপা কৈ।

১৮। **ইপসোম সলট বাথ—(Epsom salt bath)** ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা ইপসোম সলট নজগা সোডা সের অমা যালগা ইরুজবা মিনিট ৩০ টব অমদা তিঃরা ইউরিক এসিডতগী পোকপা লাইনা য়ৈ কৈ।

HIMALAYAN DIVYAMRIT PRODUCTS OF
The Sivananda Ayurvedic Pharmacy
RISHIKESH.

Stockise—The Nature cure Home, Pauna
Bazar Road, P. O. Imphal.

নিষ্কৃত শিলাজিৎ (Pure Shilajit)

স্বাস্থ্য মণ্ডল লৈরবা হকচাং কনথংহনবা অমদি ই শেংদোক্লবা
হীদাক অমনি । ই রাংপা, রাং কংবা, ইশিং পুকচং, মম্মার
ইশিং মরি ফতুবা, ধাতু হুংশং, ইশিং পুকচং, শালি শোনবা
শারৈ, কোক ঙাওবা, হুপীগী লাইনা তয়াস্থা ফহল্লি । গগরিয়া,
সিফিলিস, চাবা, তুমদবনচিংবা অমসুং থমোয় শোনবা, ফোরা
শোনবা, পৈ তাবা হকচাং চিক থোংপা ফহল্লি । হিমালয়
চিংদোলদা বরফনা মতম কুইনা কুপতুনা লৈবা হুংজাওশিংদা
হুংশানা য়েতুনা শৌদোকত্রগা হুংদগী মরেক অমা শৌরকই ।
হুংদা লৈরস্থা য়োং স্নানচিংবা নবধাতুগী মচাক অহু হুংমংকী
মৈশাদা য়াওবা কান্নবা পোংকা তিল্লরগা হীদাক অসি ওইরকই ।
মরম অতুনা হীদাক অসি ইশ্বরনা শেস্থা হীদাক । নিনরেল
সলট (খাতব লবন), ভিটামিন মশানা অহুম য়াওজরে । মহর্ষি
চরকনা ইরম্মী—“নচাস্তি রোগো ভুবি মানবানাং শিলাজতু যৈ
ন জয়েৎ” চরক সংহিতা । পৃথিবী অসিদা শিলাজৎনা ফবা
ওমদবা অনাবা লৈতে । মরম অতুনা লাইনা অরিবা খুদিংমন্তা

শিলাজিৎনা ফহলি। হকচাং চিক খোংপা, মশা মতম কুইনা
শোনবা মীদা য়ায়া থুনা ফগৎলি। চাব নন্তনা মপান্দা তৈর
অমসুং খোম্বদা অনাৰা কয়া মাংহনবা ওম্বী। হারা কংখু. যক্ষামা
শিজন্নরগা ওকপা ফংনা কাম্বা উগনি। সুপীগী ইনা ডাওবা
বুদ্ধি লোশিং খোক্তবা, থগোকপা, মবুকখিনবা, থাগী খোংচং
কাংবদন্তু মপা লৈতে। সুপাগীসু অদুমডাই। তৌবদদি মশা মউ
পোমখৎলিবা অমসুং মমিং নাবা মীনা চারোইদবনি অমদি
কালেনগী হুংশা য়ায়া কনবা মীদা পিজরোইদবনি।

আজো—রতি (চনিং ১ গী মরুম) ২দগী ৭ ফাউবা শজোম
অশাবা থরদা য়ান্দুন। থকলগা ওইহাক লৈরগা শজোম পোঁরা
অম। থকনি। নোংমদা চক চাড্রিঙে মমাং পুং ২। ৩ বাংলিঙেদা
শিজন্নরগনি। নোংমদা ২ বক। য়ামড্রবদা হুমিং ৪৫ নি
শিজন্নরগনি।

পথ্য—চাক; মনামশিংগী এনশাং, হরাই মুগ আতাগী
তল, শজোম মাখল কমলা চম্প্রা কীহোম শিজিন্ননি। অত্গা
মকে, ইরোনবা, শা, ডা, য়েকুম, অশিনবা অচাপোং চাবা ফন্তে।
অফল চানাসু চাবা ফন্তে।

শিবানন্দ টুথ পাউদার

য়ায়ি য়াখোং চাকংপা, য়ারিদা ই থোকপা, পোম্বা,
নাই চাবা য়া নোম্বা, চিন নমখিবা লৈ নাবনচিংবা খুদিংদা

করবা হীদাকনি। য়াগী অমোংপা কোকহন্দুনা নিংখিনা
লংহল্লি। অমুক অমসুং তুমলমদাইদা তকলগা চিন তেংখোকনি।

মমল—কৌটা ১ দা লুপা ১'৫০ ; পেকেট অচৌবদা ৭৫. নয়া
পৈশা, মচাদা নয়া পৈশা ৩৬.

বসন্ত কুমাকর (Vasanta Kusumakar)

স্না, মুক্তা অমসুং কস্তুরীদগী শেখনি। আয়ুর্বেদগী
হীদাকশিংগী মশুদা খরাইদগী অখোইবা বলকারক ওইবা
হীদাকনি। মতম কুইনা কবিয়ু যাজবা লমহেনবা লাইনাশিংদা
শিজল্লরগা কালবা ফংই। স্নানা বাত চুমখোকই, মুক্তানা
পিত্ত চুমখোকই লোক ফহল্লি ই শেংহল্লি অহুগা কস্তুরীনা
হকচাং পুন্নমকী দোষ মাংহল্লি ; থমোয় (হৃদয় Heart)
কনখংহল্লি।

থমোয় শোনবা, শিংলি শোম্বা, গনরিয়া, ঈশিং পুকচং,
ধাতু নাই তাবা, যক্ষ্মা, চাবা তুমদবা, কোক্তা ই হাইগংপা
তুম্বা যাদবা, হকচাং শোহুরকপদা শিজল্লবা কান্নে। মুমিৎ
২১ নিনা কোস অমনি।

সেবন বিধি—রতি ১ মাখল ভোলা ২ নল্লগা
খোহীগা পুক হাংলিউদা অমুক অঙনবদা অমসুং মুংদাংরাইদা
চাগনি। মিনিট ১০ মক লৈরগা শঙ্কোম গ্রাস (আউন্স ৮) থকনি।

নিবন্ধ—মোরোক অশাবা, খাও, অশিনবা পোং, মজে, চিনি অঙাংবা, চানা, মঙ্গলনচিংবা চাবা যাদে।

অমল—মাষা অমদা লুপা ৫ (মঙা)

নেত্র জ্যোতি সুম্মা

মিংনাবা, মিং চাফাংপা, মিস্তগী পী তাবা, মিংখো, নচিংবা মিংকী লাইনা অয়ান্দা শিজলবা কান্নে।

সেবন বিধি—মিং ঈশিং লুম্বু শাবনা চামথোকলগা কোক লোংখৎতুনা মিং পাংথোকলগা হীদাক মকুপ অহু রতি অমরোম লোংখৎতুনা মিস্তা হাপকনি। পি ঙাইহাক তাহলগা ঈশিং অয়িংবনা চামথোকনি।

চন্দ্র প্রভা

Chandra Prabha

ধাতু হুংশং, লমহল হুং লৈবা, থামাই চোংবা, লু তং চিকপা, কোক ঙাওবা, ঈশিং চংপা, পুন্ধি লোশিং চোয়বা পুন্নমক ফহলি।

সেবন বিধি—গুলি অমা অয়ুক্তা অমসুং হুংদাং-রারমদা চারগা শঙ্কোম পোঁরা অমা থকনি। হুমিং ৩০ নি শিজলগনি। শিজলদ্রিঙে মমাং খোং নিংখিনা হামদোকনি। মোরোক চিনি, অথুয়া অচাপোং, যু, শা ঙা শিজলরোই।

অমল—লুপা ৩.৫০ তোলা ১ দা ১০

ব্রাহ্মীবিলাস ছর্ণ

চরম ফুনবা, রা ডাংদা ইশৈ শকপদা খোঙেল বাদবা
কহলি। লোক খোকহলি। শিংলি কগংহলি। খোপ কহলি।
হিস্তরিয়া, শারৈ, কোক ডাওবা, হকচাং চোকথবা, ইশিং
মরী কস্তবা কহলি। অঙাংগী ফরবা হীদাক্লি।

সেবন বিধি—মকুপ ২ তোলা খোহি, মাখন, তোলা
১ গা চামিগনি।

বাল জীবনানুত

খোমখকলাইগী ফরবা হীদাক্লি। মাংবা, ফীরাক কস্তবা,
পৈতাবা, ময়াং কংবা, ময়া হোঁবা মতমদা নাবনচিংবদা শিজরবা
কারৈ।

চহি ৪—

থা	৫ দগী চহি	১	ফাউবদা—ড্রোপ	১৫
চহি	১ দগী চহি	২	—	৩০
চহি	২ দগী চহি	৩	—	৪০
চহি	৩ দগী চহি	৫	—	২ চামচ মচা
চহি	৫ দগী চহি	৮	—	চামচ অমা

সেবনবিধি—ইশিংনা তংখাই অমা বোংমদা ২ রক

মহা যোগীন্দ্রাজ গুপ্ত

ঈ রাৎপদগী মুশিং ফলজুবা লাইনাশিং হায়বদি খুং নাবা
হকচাং নিকপা, হকচাং চিক খোংপা, খোংখুং পংখবা, খোং
নামা চাওখোকপা নজল লেংবা, শরু চিকপা, হকচাং পোম-
খংপা বুরি চাওখোকপা, অমাংখোংদা পোহা. (ভগন্দর), কোক
ঙাওবা, শিংলি নাবনা কবা হীদাক্রি ।

সেবন বিধি—অযুক চাক চাট্টিঙে মমাং পুং ৩
রাংলিঙেদা গুলি ১।১ চারগা শঙ্কোম পৌরা অমা থকনি ।

ব্রহ্মচর্য সূত্র

ফস্বী কংলকপা, মুপা ওইবগী পাজল লৈরজুবা, অহিংদা
কাছা চংপা, কোক ঙাওবা হকচাং চোকথবা, ঈশিং মরী ফতুবদা
শিজন্নরবদা কান্নরবা হীদাকনি ।

সেবনবিধি---১/২ তোলা শঙ্কোম পৌরা অমদা যান্নরগা
অযুক অমসুং মুংদাংরাইরমদা থকনি । মোরোক, তিলহৌ চনম,
মস্বে, শা, ডা, য় শিজন্নবা যাদে । মুমিং ৪০ নি শিজন্নগনি ।

চন্দ্রকান্তি লেপন

উনশাগী লাইনা ফুগী, অপোম্বা, থাং তেমা শোকপা,
 হুংশাগী শাবা পুম্বমক্কা ফবা মলমনি। কোকচিকপা হকচাং
 চিকপদম্ব কাঠৈ।

দশ মূলানিষ্ঠ

হীমালয়গী হীদাক ৭১ গা কস্তুরিগা শেখনি। হকচাংগী
 ঈ শেংদোকই, পুজা হুংশিং কাহন্দে, অঙাং পোকপা নৌরি-
 ঙৈদা শিজন্নবা ফৈ। হুপাগীনা ঈশিং মরি ফত্তবা চাবা তুমদবা,
 লমছল লৈবা, থোং চিফেং চিফেং হাম্বদা শিজন্নবা ফৈ। কুষ্ঠ
 রোগকী অহানবা হোবদা শিজিন্নরবদি ফবা উয়ি। অমুক শিজন্নবদা
 মুমিং ৩০ নি শিজন্নগদবনি।

মাত্রা—আউন্স মথায় অমা ঈশিং থরগা লোয়ননা চাবা
 মতুং মিনিট ১০ লৈরগা থকনি। নোংমদা অনিরক। অশোক
 মৃতগা নিয়ম চপ মাঠৈ।

সুখানবিক

চাব তুমদবা হীদাক অমনি। ফৌরাক ফত্তবা, পুক শাওগৎপা
 চাবা তুমদবদা নহা অহল খাত্তনা চাবা কাঠৈ।

মাত্রা—চামচ মচা অমা চাক তোকপা মতুংদা শিজিন্নগনি।
 হীদাক চাবা মতুংদা ঈশিং থকলবদি হীদাকী মগুন মাংই ময়ম
 অহুনা পুং অমা ফাউবদি থকলোইদবনি।

অম্মুমেহ নিব্ধানক

ঈশিং পুকচংকী ফরবা হীদাক্রি । ঈশিং চংপদা চিনি য়াওবা
ঈশিং কা হেন্না চংপা ফহল্লি ।

মাত্রা—চামচ অমগা ঈশিং আউল ৪ গা অয়ুক অম্মুং
মুংদাংরাইরমদা শিজিন্নগনি । চিনি য়ান্না য়াওরবদি চামচ ১২
থকনি ।

পথ্য—চানাগী বেশননা হোঁবা তল, কারোল, খোংড্রুম,
তোবোং চাগনি ।

চান্নোইদবা—মিঠাই, চিনি, আলু, খাও, অশিনবা
অচাপোং মথে ।

চ্যবণপ্রাশ

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদা খরাইদগী হেন্না মমিং চংলবা অম্মুং
শিজিন্নবদা কান্নরবা হীদাক অমনি । হৈগ্রু অম্মুং হীদাক মখল
৭১ না শেশ্বনি । চাং নাইনা শিজিন্নরগা হকচাং ফগংপা পুজি
তোলোয়বা পান্নল কনথংপা য়াংকংবা ফহনবা রাশায়নঃ অমনি ।
যক্ষ্মানচিংবা ক্ষয়রোগশিং অহানবা হোঁগৎলকপদা শিজিন্নরবদি
মতিক চানা ফগংহনবা ওন্নি । মসিনা বুদ্ধি লোঁশিং ফহল্লি,
হকচাং কনথংহল্লি, চাবা তুমহল্লি, ঈ শেংহল্লি, অরিবা লোক
ফহল্লি, থম্মোই শোনবা (Heart weeknes) হরা অমদি
কংখুদা ফরবা হীদাক্রি ।

মাত্রা—চামচা মচা অমা খোহিগা চারগা শঙ্কোম পৌরা
অমা থকপা অয়ুক অম্মুং মুংদাংরাইদা ।

আশোক হুত

মুপীগী অকবা হীদাক

আশোক কোঁবা হীদাক পাশীগী মকুদগী শেখনি। অদুগা মখল মখা অয়াস্বা ধাতবলবণ যাওই। চাকখাওগী লায়না অয়াস্বা, মুংশং ঈতাবদা, খুংশা পথবদা, থাগী ঋতু থেংনা লাকপা, চাংমাইদবা ঋতু লাক্তবা ঈ হেন্না চংপা, ফিভেঁ চংপনজিংবা জরায়ু (womb) গী অনাবা খুদিংমক্তা শিজন্নবা কান্নে। চাবোক-পগী মতুংদা পিথকপা কান্নে। গভ' লৈবা মুপী (মীরোনবীদা) শিজন্নবা যাদে। মশা শোল্লন্নবদি লাইয়ে চংপা যাই।

মাত্রা—আউল অমা ঈশিং খরগা লোয়নদুনা চাক তোকপা মিনিট ১০ গী তুংদা নোংমদা অনিরক শিজিন্নগান হীদাক শিজিন্নরিঙেদা ইরোয়া, মজে, ঘী, থাউ, চিনি, ঈশিং অয়িংবা শিজিন্নরোয়দবনি।

আমলকী রাসায়ন

(Amalaki Rasayan)

হৈগ্রুদগী শেখা হীদাকনি। য়োং (iron); ভিটামিন, সি য়াম্মা যাওবা মরমনা—ময়ং কংবা, লোকখুবা, খোংহায়া যাদবা—ঈ কংশনবা, পুজা অশিনবা কাবা মখল করাগী অনাবা কহল্লি।

ব্রাহ্মী আমলা তৈল (Brahmi Amala oil)

পেঁকক অমৃতং হৈব্রুগা মপুং ওইনা শেয়া খাওনি। শম
কহলি। কোক ইংহলি। মিং হুংঙাইহলি। কোক শাবা, কোক
ঙাওবা ফহলি। পোক হোবা, মুখী ধুংবা, লুপৌ লৈবা শম
কেনবা ফহলি।

অর্শনাশ চূর্ণ

হুংখংগী পুক রেকতুনা খোং হান্না হুংঙাইতবগী হোংনা ফরবা
হীদাকান। তোলা অমা শস্ত্রোম অশাবা গিলাস অমদা য়াল্লগা
তুমলমদাইদা থকনি।:

শোষিত হরিতকী

হরিতকী মনাহিব পঞ্চগব্যদা শেংদোকপনি। চাবা তুমদবা
অশিনবা কাবা, খোং হান্না হুংঙাইতবা চিন নমথিবা ফহলি।
চাক তোঁকপা মতুংদা শিজলবা কাল্লগনি।

যোগেন্দ্রী কলম্বঙ্গী অনৌবা খুদোল

- ১। সীতাসী বাধন — অধ্যায় ১৮৮ তাকলিবা শ্রীকৃষ্ণী বাবির অন্নাইয়া অমন্ত
অনবা বৈতৈলোল্লো ভাষ্যকারনিংগী টিকানা কোন্ন ইবা রচনা।
মমল—লুপা ৯
- ২। ব্রহ্মচর্য — মহারোগনিংগী—পুন্নিং + হকটাং + বাধন কলম্বঙ্গী অনৌবা
পাঠে—ব্রহ্মচর্যব্রহ্মচর্যী চীরমনিং।
মমল—লুপা ২০০
- ৩। যোগ লক্ষণা — স্বর্যানমক.র, যোগানগী চিত্র অমন্ত প্রাণারাম স্বর সাধনগী
অনবা শাঙ্কল য়াওবা।
মমল—লুপা ১২৫
- ৪। প্রার্থনা মন্ত্র — ত্যাচার, দেব দেবীংগী লান. প্রার্থনা, পূজাসী বিদি,
তর্পন শান্তি মন্ত্রনচিৎবা বৈতৈলোল্লো অর্থগা কোন্ন ইবা মমল—লুপা ০৭০
- ৫। নিরুহিতাক — মর্হোশানা মণিপূরনা কংবা হিদাকশিং অমন্ত মধোরগী
কন্নবা তাকনা অমন্ত ইরমাই হিদাক শেমহুনা অনবা কোন্নবা
পাঠেশিং।
মমল—লুপা ২৫০
- ৬। নিংশিংবা ওয়গ পাঠে—কাওগনবা, চিনফাপুবা বর্জিও মৌগী অকবী
সাধন। অমন্ত হীদাকনচিৎবা তাকনা।
মমল—লুপা ১০৫
- ৭। বটিক হুগলগা — লুখোমবগী তুংদা থংগদবা কামদাত্র। মমল লুপা ৫
- ৮। অর্ডামোকপা, অর্ডাম বরদা য়োকনি।
মমল—লুপা ২০৫
- ৯। উল্লং লুপ ৮২।
মমল—লুপা ১০৫
- ১০। চিত্রাক পাঠ I
মমল লুপা ২০০
- ১১। " II
মমল লুপা ২৫০
- ১২। ইরিনাম য়ামম
মমল লুপা ১০০
- ১৩। বাইহি অনেবা অনন্ত লাইরিক মমন্ত হিদাক মমল শুমা মংবিনমিৎ

কংকম—ওঃ কেঃ ধোর, পাওনা বাজার, ইন্দাল